பொருளடக்கம்.

உ
முருகா.

" நம் நாட்டு மூலிகைகள் "
[ஆறும் பாகம்]

ம ரு த ம ர ம்

மருதையிலே குருதை வீற்குது என்பது நாட்டு வழக்குச் சொல். அதாவது மதுரையில் குதிரை விற்கிறதாகப் பொருள். தமிழ் நாட்டிலே மருதமரம் மதுரை மாவட்டத்தில் நிறைய இருந்த தாக வரலாறு. அதனல் தான் ஆதிகாலத்திலே மதுரைக்கு மருதை என்று பெயர் வந்ததாம். இன்றும் கூட கொச்சை மொழியில் அநேகர் மதுரையம்பதியை மருதை-மருதை என்று சொல்வதைக் கேட்கலாம்.

தமிழ் நாட்டிலே மருத மரம் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. இந்த மரமும் ஆல மரம், வேங்கை மரம் போன்று நீண்டும் பல்லாண்டு வாழக்கூடிய மரமாகும். மேலும் இம் மரம் இந்துக் களின் சிவாலயங்களில் தல விருட்சமாகி விளங்குகிறது. வட மொழியில் அர்ஜுனம் என்ருல் மருத மரத்திற்கு பெயராகும்.

பாண்டவர்களில் கண்ணனுக்கு நண்பனும் வில்வித்தையில் தேர்ச்சி பெற்ற விஜயன் மருத மரத்தடியில் அமர்ந்து சிவபெரு மானை நோக்கி கடுந்தவம் செய்து பாசுபதாஸ்திரம் பெற்ற பின்பு தான் அர்ஜுனன் என்ற காரணப்பெயர் வந்ததாம்.

அர்ஜுனம் என்ற இந்த மரத்தை தலவிருட்சமாக கொண்ட சிவ தலம் மூன்று உள்ளது. முதலாவதாக மல்லிகார்ஜுனம் என்பது ஆந்திர நாட்டில் உள்ள கோவில். மத்தியார்ஜுனம் என்பது திருவிடைமருதூர் மகாலிங்க ஈஸ்வரர். மருதவாணர் என்ற பெயர் புடார்ஜுனம் என்பது இராமேசுவரம் அருகில் உள்ளது. இந்த மூன்று சிவதலங்களிலும் இன்றும் தல விருட்ச மாக இருப்பது மருத மரமே!

இங்ஙனம் தமிழகத்தில் சிறப்பு பெற்ற மருத மரத்தைப் பற்றி சிறிது சிந்திப்போம்.

மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் மருத மரம் மிகவும் பயனுள்ளது. மனித உடம்பின் உள் உறுப்புக்களில் எல்லாம் குறிப்பாக அரச உறுப்புக்களான இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், மூளை ஆகியவைகளில் நன்கு வேலை செய்யக்கூடியது. பொதுவாக நாடி நரம்புகளை துவர்ப்பிக்கச் செய்யவும், உடலை உரமாக்கவும், அரச உறுப்புக்களைத் தூண்டி இயக்கவும் சக்தி உடையதாகும்.

இருதய நோய்

மனித உறுப்புக்களில் முக்கியமானது இருதயம். பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை ஒரு நிமிடமும் ஓயாமல் வேலை செய்வது இருதயம் அல்லவா? இதற்கு நோய் வந்துவிட்டால் இதைவிட அபாயம் வேறெதுவுமில்லை.

இதயத்தை கண்களால் காண இயலாது. அது மார்பு எலும்புக்கூட்டுக்குள் கண்காணாமல் வைக்கப்பட்டுள்ளது. இதயத்துள்ளே ஈசுவரன் இருந்து கொண்டு இயக்கி வருகிறான் என்பதை தமிழ்மறைகள் கூறுகின்றது. "ஓராதார் உள்ளத்துள் ஒளிக்கும் ஒளியானே" என்பது திருவாசகம். இதயகமல வாசன் என்கிறார் ஓர் அடியார். எனவே, இந்த இதயத்திற்கும் நோய் வந்து விடுகிறதே! இதயத்திற்கு நோய் வருவது மிக மிக அரிது. அப்படி வந்தாலும் நமது நாட்டு முறைகளைத் தவிர மற்றய நவீன முறைகளில் அந்நோய் தீராது! வேண்டுமானால் அவர்கள் அறுவை சிகிச்சையினால் இதயத்தை எடுத்துவிட்டு, வேறு ஒருவனின் இதயத்தை வெட்டி இணைத்து சிலமணி நேரமோ அல்லது ஒரு சில நாட்களோ பிழைக்க வைத்து விட்டு "ஓகோ!" என்று பத்திரிகைகளில் பிரமாதப்படுத்துவார்கள். ஆனால் நமது தமிழ் மருத்துவ முறைகளில் எந்த நோயையும் ஆரம்பத்தில் முற்றும் குணப்படுத்தும் மூலிகையினங்கள் உண்டு. அந்த வகையில் இந்த மருதம் பட்டையால் இருதய நோயை முற்றும் போக்கிக் கொண்டு சுகவாழ்வு நடத்த இயலும். முயற்சிதான் தேவை!

முறை விபரம்

மருத மரப்பட்டை 100 கிராம் சிதைத்து, செம்பரத்தம்பூ 4 மட்டும் சேர்த்து ஒரு மண்பாண்டத்தில் போட்டு, 4 குவளை நீர்விட்டு இரண்டு குவளையாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, காலை மாலை 1 குவளை குடித்துவர வேண்டும். அதிக காரம், புளி சேர்க்காமலும், மித உஷ்ணமான ஆகாரங்களை மட்டும்

சேர்த்துக்கொண்டு, அலைச்சல் திரிச்சல் இல்லாமல் வீட்டிலேயே ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு இறைவனை தியானித்தபின் 1 மண்டலம் சாப்பிட, இதய வியாதிகள் இதயத்தை விட்டோடி விடும். இது கைகண்ட அனுபவ முறை!

ஆஸ்துமா சுவாச நோய்கள்

நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களான இரைப்பு, சுவாச காசம் ஆகிய நோய்களும் மருதம் பட்டையால் பூரண குணம் ஆகிவிடும்.

முறை விபரம்

மருத மரப்பட்டை 100 கிராம், சிற்றாத்தை 5 கிராம், திப்பிலி 10 கிராம், சுக்கு 15 கிராம் இவைகளை ஒரு மண்சட்டியில் தட்டிப் போட்டு 4 குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி 2 குவளையாக்கி வடித்துக் கொண்டு தினமும் 4 வேளை அரை குவளை வீதம் குடித்துவர நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட சயநோய், காச நோய், நாட்பட்ட ஆஸ்துமா நோய்களும் நீங்கி சுகம் காணலாம்.

சர்க்கரை நோய் தீர

டயாபடீசு என்ற இந்த சர்க்கரை நோயுக்கு மருந்தே இல்லை பூரண குணப்படுத்த இயலாது என்பது நவீன மருத்துவத்தின் சித்தாந்தம். மேலும் டயாபடீஸ் நோயுக்கு இன்சுலின் ஒன்றே கதி என்பது இவர்களின் வாதம்.

ஐந்து ஆயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பிருந்த தமிழ் மருத்துவர் அகத்தியர் என்ன கூறுகிறார் கவனியுங்கள்.

"ஓதமெனு நீரிழிவை யோட்டும் பிரமேகம்
காதமென ஓடக் கடத்துங் காண்போத
மயக்க மொடு தாகமாறுஞ் சுரத்தின்
தயக்க மறுக்கும் மருதமசாற்று"

நம் நாட்டு மூலிகை வகையில் தீராத நோயே இல்லை! என்பதற்கு மேற்கோளாக இதை விளக்கினேம். நீரிழிவை ஒழித்துக்கட்ட எளிய ஓர் முறை விபரம்: மருதம்பட்டை 50 கிராம் நாவல் மரப்பட்டை 50 கிராம், ஆலமர விழுது 50 கிராம், இவைகளை தட்டி ஓர் மண்சட்டியில் போட்டு இரண்டு குவளை நீர்விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி வடிகட்டி தினம் காலை மாலை

இரண்டு வேளை குடித்துவர வேண்டும். இப்படி நோய்களுக்குத் தக்கபடி ஒரு மண்டலம், இரண்டு மண்டலம் தவறாமல் குடிக்க நோய்கள் பூண்டோடு ஒழியும்.



மருதம் பட்டைப் பொடி

மருத மரத்தின் பட்டையை நிறைய எடுத்து உலர்த்தி, இடித்து மெல்லிய பொடியாக்கி ஒரு புட்டியில் அடைத்துக் கொள்ளவும்.

உபயோக முறை

(1) இந்தப் பொடியில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து மூக்கில் நசியமிட தலைவலி நீங்கும்.

(2) பல் நோய்களுக்கு இந்தப் பொடியுடன் கருவேலம் பட்டையும் கலந்து காலை வேளையில் பல் துலக்கிவர தந்தரோகங்கள் யாவும் நீங்கும்.

(3) இந்தப் பொடியுடன் தேங்காய் எண்ணெயைக் கலந்து குட்டரோக பெருவியாதி ரணங்களுக்கும் தடவிவர அவை அதிகம் புழுக்காமல் ஆறும்.



மருத மரம்

(4) இந்தப் பொடியுடன் மஞ்சள்கரிசலாங்கண்ணி இலையை பொடி செய்து சமமாக கலந்து வைத்துக்கொண்டு தினம் 3 வேளை இரண்டு சிட்டிகை வீதம் பசும் பாலில் குடித்துவர தீராத காமாலை நோய்களும், கல்லீரல், மண்ணீரல் வீக்கம் தாபிதம் யாவும் குணமாகிவிடும்.

(5) இப் பொடியுடன் தூதுவளை இலையை உலர்த்திப் பொடி செய்து சமமாக கலந்து இரண்டு சிட்டிகை வீதம் தினம் 2 வேளை கொடுத்து வர சயரோகம், ஆஸ்துமா அடியோடு விலகிவிடும்.

(6) இந்த பட்டைப் பொடியுடன் ஆடாதொடை இலைச்சாறு 10 துளி சேர்த்து குழைத்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் குடித்துவர நுரையீரல் அழுகி, கபமும் இரத்தமும் வரும் சயரோகிகளுக்கு நாளடைவில் நோயை குணப்படுத்தி விடும்.

(7) மருதம் பட்டைப் பொடியை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு எல்லாவித புண் புரைகள், ரணம் சொறிகளை கழுவிவர அவை விரைவில் ஆறிவிடும்.

பித்த வெடிப்புகள் நீங்க

மருத மர இலையை பசும்பால் விட்டு அரைத்து தினமும் காலை எலுமிச்சங்காய் அளவு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர பித்த வெடிப்புகள் மறைந்து போகும். பித்த குன்மம், வயிற்று வலியும் இதே முறையில் குணமாகும்.

நோய் தடுக்கும் வழி

நோய்களை வராமலே தடுக்கும் சக்தி கொண்டது மருதமரம். இருதய நோய், சயம், நீரிழிவு, இரைப்பு போன்ற பயங்கரமான நாட்பட்ட நோய்கள் ஒருவருக்கு வராமலேயே தடுக்க வேண்டுமானால் நாள்தோறும் மாலை நேரம் மருத மரத்தின் அடியில் சிலமணி நேரம் இருப்பது அவசியம். மரத்தின் காற்றை சுவாசித்தாலே போதும்! நோய்த் தடுப்பாகும். வாத நோய்கள் விலகும் என்பதில் ஐயம் இல்லை மனநிலை திடம் பெறவும், மன வைராக்கியம் பெறவும் மருத மரத்தின் காற்றை உள்ளுக்கு சுவாசித்தல் வேண்டும்.

தமிழ் நாட்டில் தல விருட்சம் இல்லாத ஆலயங்களே கிடையாது. தெய்வீக சக்தியே மூலிகைகளில் தான் அடங்கி

யுள்ளது. மருத மரத்தை சுற்றுங்கள் — உங்கள் மனக்கவலை நீங்கும்; நோய் விலகும் என்ருல் அக்கரையுடன் செய்யமாட்டார்கள். எனவே, கோவில்களைக் கட்டி, தெய்வங்களை சிலாருபமாக்கி தல விருட்சங்களையும் வைத்து தெய்வீக வழிபாட்டினுல் மனோ நிலையை பக்குவப்படுத்தும் வழிமுறைகள் யாவும் நமது தமிழ் நாட்டிற்கே உரிய பாணியாகும். கோவைக்கு 8 கல் தொலைவில் மருதமலை என்கிற தலத்தில் முருகன் கோயில் ஒன்று உள்ளது. அது மருதமலை முருகன் உள்ள பிரசித்தமான கோவில். மிக மிக சக்தி வாய்ந்த முருகன் கோவில் என்று எல்லோராலும் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. இங்கு மருத மரம் விசேஷம் ஆகையால் அங்கு வீற்றிருக்கும் முருகப்பெருமானுக்கும் மருத மரத்திற்கும் எவ்வளவு புகழ், கீர்த்தி பெறுகிறது பாருங்கள்! எனவே தெய்வீக சக்தி படைத்த மருத மரத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொண்ட அன்பர்கள் அதை மருத்துவப் பயனுக்கி நோய் நீக்கி ஆனந்த வாழ்வு பெறுங்கள். ☆



D.பாலன்

❋ அமுக்குரவு ❋

[அமுக்கனுங்கிழங்கு]

அமுக்குரவு மூலிகையைப் பற்றி வாசக அன்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்வது மிகவும் அவசியமாகும். இம் மூலிகைக்கு தமிழகத்தில் பல பெயர்கள் உண்டு. பெரும்பாலும் இந்த மூலிகையில் உடல் வளர்க்கும் சக்தியும், இழந்த பலத்தை மீண்டும் பெறவும் நல்ல ஊட்ட சத்துக்கள் நிறைந்திருப்பதால் மருந்தாக சித்த மருத்துவத்தில் மட்டுமல்ல, இதர மருத்துவ முறைகளிலும் இதை முக்கிய மருந்தாக சேர்க்கப்படுகிறது.

இதன் வேறு பெயர்கள் : அமுக்கரா, அமுக்கனுங்கிழங்கு, அமுக்கிரி என்றும், சமஸ்கிருத மொழியில் அசுவகந்தா, அசுவம் அசுவகந்தி என்றும் கூறுவர்.

பொதுவாக இந்த மூலிகை இனம் காடுகளில் குத்துச்செடி இனமாக வளரும். மலைச்சாரல்களிலும் மேட்டுப் பாங்கான சமவெளிகளிலும், வட இந்தியாவின் தென்மேற்கு பகுதியிலும் இவை ஏராளமாக பயிராகிறது. இதில் சீமை அமுக்கனுங்கிழங்கு என்பது வேர் கனமாகவும், நாட்டு அமுக்கனுங்கிழங்கு என்பது வேர் சிறியதாகவுமிருக்கும். இதில் மருத்துவப் பயனுகும் உறுப்பு வேர்களில் கிழங்குபோல் வீட்டு வளரும் பாகங்கள்தான். எனவே பொதுவாக தமிழகத்தில் இங்கு அமுக்கனுங்கிழங்கு என்று குறிப்பிடுவார்கள். சித்தர்களின் பரிபாஷைகள் யாவும் அதனதன் செய்கைக்குரிய காரணப் பெயராகவே விளங்குகின்றது என்பதை முன்னமே கூறியுள்ளது.

அமுக்குரவு என்பதை விரிவாக ஆராய்ந்தால் அமுக்கம் + உறவு. அமுக்கம் என்ருல் இறுக்கம், நெருக்கம், பிணைப்பு என்று பொருள்படும். இந்த அமுக்கமும் உறவும் செய்கையில் ஒரு பொருளை மேலும் கெட்டிப்படுத்த உதவும் என்ற பொருள்படும்படியாக அமுக்குரவு என்று இந்த மூலிகைக்கு பெயரிட்டுள்ளனர் போலும்! இந்த மூலிகையின் முக்கியமான குணங்கள் இரண்டு. (1) உடல் உரமாக்கும் (2) உடல் தேற்றி அழிந்த உயிரணுக்களை

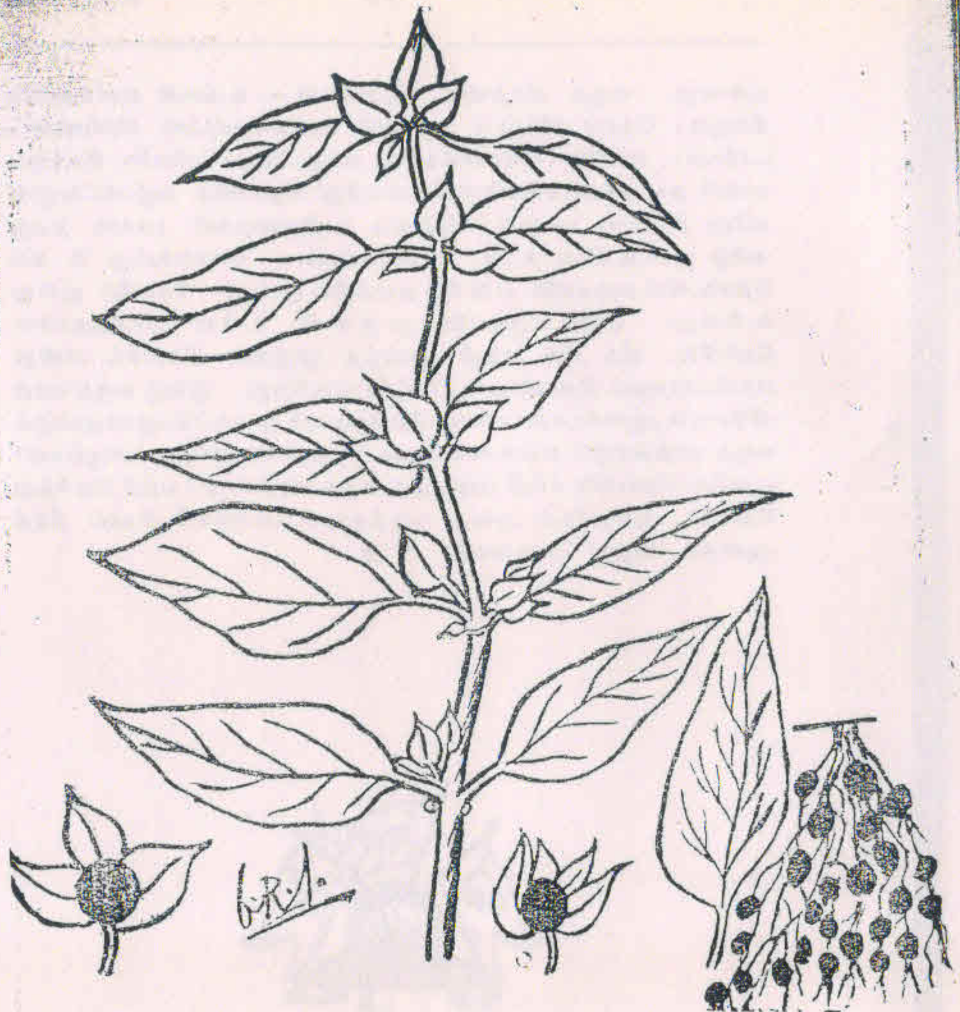
(திசுக்கள்) மீண்டும் வலிமை உள்ளதாகவும், உடலை கெட்டிப் படுத்தி, தசைநார் நரம்புகளை முறுக்கேற்றி, கிழவர்களையும் வாலிபர்களாக்கும் சக்தி கொண்டதாம். காமம் பெருக்கி உடல் உறவில் இச்சை கொள்ளத் தூண்டும் மூலிகைகளில் தூதுவளைக்கு துணைவனாக இந்த அமுக்குரவு பயன்படுகின்றது. தூதுவளையை உணவாகவும் பயன்படுத்தலாம். அமுக்குரவு உணவாக்கமுடியா தென்றாலும் இத்தகைய மூலிகையை அனைவரும் தெரிந்துவைப்பது நல்லது.

மேலும் இந்த அமுக்கனுங்கிழங்கு சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளவும் பயனாகிறது உடலின் அதிக வெப்பத்தைத் தணித்து மித வெப்பமுண்டாக்கவும், அத்துடன் தாதுக்களில் சூடு, சப்த தாதுக்களும் தளர்ந்து போவதை தடுத்து சுக்கில குற்றங்களை நீக்கி நாடி நரம்புகள் ஆகியவைகளை நன்கு பிணைத்து உறவு செய்திடும். அபரிமிதமான கூட்டுறவு அமுக்கனுங் கிழங்குக்குத் தான் உண்டு என்பதை பல சித்தர் ஏடுகள் செப்புகின்றன.

அமுக்கனுங்கிழங்கு செடியும் ஆடாதொடை செடி போலவே (ஆனால் இலைகள் இந்த செடிக்கு மிகவும் சிறியதாக வளரும்) இதன் பூ சுக்கிட்டிக்கீரை அதாவது மணித்தக்காளி போல கிளை அருகே இருக்கும். அந்த இதழ்களுக்குள்ளே பழம் சிவப்பாக பவழம் போல காட்சியளிக்கும். இதுவே அமுக்கனுங்கிழங்கு செடியாகும்.

உபயோக முறை

பொதுவாக இதன் வேரில் உள்ள சதைப்பற்றுள்ள கிழங்கு தான் மருத்துவப் பயனாகிறது. மற்றவை வழக்கில் இல்லை. இந்த அமுக்கனுங்கிழங்கை உபயோகிப்பதற்கு முன்பு முறைப்படி சுத்தி செய்து பயன்படுத்துவதுதான் நம் நாட்டின் வழக்கம். அதாவது சத்துள்ள வேரை மட்டும் பச்சையாக எடுத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொண்டு ஒரு மண் பாத்திரத்தில் பாலை தேவையான அளவு ஊற்றி மேல்வாயில் ஒரு துணியைக் கட்டி மேல்படி துண்டு வேர்களைப் போட்டு மேல் பாண்டம் மூடி ஆவி வெளியேறாமல் எரித்து பால் சுண்டிய பிறகு எடுத்து நன்கு உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்தல் வேண்டும். இந்த அமுக்கனுங்கிழங்கு என்பது வேர் போலத்தான் கடினமாக இருக்குமே ஒழிய கிழங்குகளைப் போன்று மிருது தன்மையாக இருக்காது. எனவே இதை கல் உரலில் போட்டு மர உலக்கையால் இடிப்பது தான் நல்லது!



அ மு க் கு ர வு

இப்படி இடித்து துணியிலூட்டி மிக மெல்லிய பொடியாக ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

எல்லாவித காய்ச்சல்களுக்கும்

கப சுரக் காய்ச்சல் :- மேல்கண்ட முறைப்படி செய்த அமுக்கனுங்கிழங்கு பொடியை 5 கிராம் தேனில் குழைத்து காலை மாலை 6 நாள் சாப்பிட்டு வர சளியைக் கரைத்து விடுவதுடன் 103, 104 டிகிரி என்று வாயில் கண்ணாடி குழாய் வைத்துப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டு உஷ்ணத்தைக் குறைக்க ஊசி போடும் நிலையிலிருந்து, நோயாளியை காப்பாற்றி விடும் சக்தி இந்த அமுக்குரவு பொடிக்கு உண்டு. நிமோனியா என்ற ஆங்கில வார்த்தையில் பயமுறுத்தும் கப சுரக் காய்ச்சல்களில் இந்த அமுக்கனுங்கிழங்கை பச்சையாக எடுத்துப் பசும்பாலில் விட்டு அரைத்து படுக்கையில் கிடக்கும் நோயாளிக்கு வீக்கங்கண்ட இடங்களிலும் (பெட் சோர்ஸ்) என்று கூறப்படும் படுக்கைப் புண்களுக்கும் பூசி வந்து, மேல்படி சிகிச்சை செய்ய சிக்கலடைந்த நோய்களும் நீங்கிவிடும். இப்படியே தேன் அனுபானங்கொண்டு பாண்டு பிணிகள், வாதப்பிணிகள், வீக்கம் ஆகியவைகளும் ஒன்று முதல் இரண்டு மண்டலம் சாப்பிட்டு வர நோய்கள் நீங்கிவிடும்.

சீதளக் காய்ச்சல் : பித்த நாடியால் உடல் சீத சூடு மிகுத்து காணும் காய்ச்சல்களான, டைபாய்ட் என்று பயமுறுத்தும் ஆங்கிலப் பெயர்களால் பித்த சிலேத்துமக் காய்ச்சல், வாத சிலேத்துமக் காய்ச்சல், பக்கசூலைக் காய்ச்சல், (புளுரசி) போன்ற காய்ச்சல்களுக்கு அமுக்கனுங்கிழங்கு பொடியும் — தூதுவளையும் வகைக்கு 5 கிராம், நெய், பால், வெண்ணை ஆகிய அனுபானங்களுடன் தினம் 2 அல்லது 3 வேளை கொடுத்து பத்தியக்கட்டுப்பாடு வைக்க ஒரு வித கோளாறுமின்றி படிப்படியாக நோயாளி குணம் அடைவதைக் காணலாம். இதே இரு பொடிகளையும் நோய்வந்த பின்பு காணும் ஆயாசம், களைப்பு, பலவீனம், காது மந்தம், சர்ம நோய்கள் ஆகியவைகளுக்கும் தொடர்ந்து 60 நாள் முதல் 120நாள் வரையிலும் குளிர்ந்த துணைமருந்துகளில் கொடுத்துவர ஆச்சரியமான குணம் தரும்.

வலிவும் வனப்பும் பெற

இயற்கையிலேயே இறைவன் படைப்பில் யாவும் அதனதன் பருவகாலத்தில் வலிவும் வனப்பும் பெற்று பொலிவுடன் தான்

விளங்குகிறது. மாமரத்தை அது பூக்கும் காலத்திலும் காய்த்து கனிகொடுக்கும் காலத்திலும் காண எவ்வளவு வனப்புமிக்க காட்சி. பகுத்தறிவற்ற வன விலங்குகள், பிராணிகளும் கூட வலிவுடனும் வனப்புள்ளதாகத்தான் அவைகளின் வாலிப பருவங்களில் கொழு கொழுவென்று காட்சியளிக்கிறது. ஆனால் பகுத்தறிவு பெற்ற மனித சமுதாயத்தில் குறிப்பாக தமிழகத்தில் உள்ள வாலிப பருவ முடைய காளைகளையும் மங்கையர்களையும் கண்டால்! வலிவும் வனப்புமுடையவர்களாகவா தோன்றுகிறது. ஆடை அலங்கோல (அ)நாகரீக தோற்றமும் காணச் சகிக்கமுடிகிறதா? ஆண்களைக் கண்டால் சோளக்கொல்லை பொம்மை மாதிரியும், மங்கையர்களைக் கண்டால், கொம்பில் சுற்றிய சீலைப்போல் எலும்பும் தோலுமாக இருக்கிறார்கள் அல்லவா? தரங்கெட்ட திரைப்படங்களும், காதல் ரசம் ததும்பும் கன்னி பின்னி நூல்களைப் படித்து மனதை மாசு படுத்திக் கொண்டு உடலை பாழ்படுத்தி தனக்குத் தானகவே கெட்டழிந்து நடைப்பிணமாக வாழ்கின்றனர். இப்படி கெடுத்துக் கொண்டு உடல் நலம் பெறவேண்டுமென்று நவீன மருத்துவத்தில் புகுந்து பலவித வைட்டமின் மாத்திரைகளையும், டானிக்குகளையும் முடிந்தால் ஊசி மருந்துகளையும் பொத்தல் செய்து ஏற்றிக் கொள்வதோடு அறுவை சிகிச்சைக்கும் ஆளாகி அவஸ்தைப் படுகின்றனரே!

இங்ஙனம் வாலிப வயதிலேயே பல தீயவழிகளில் உடம்பை கெடுத்துக் கொண்டு நடை தளர்ந்தவர்களுக்கோர் அற்புதமான எளிய சிகிச்சை. இந்த அமுக்கனங்கிழங்கு மூலிகையில் இருப்பதை இன்றைய மக்கள் இனம் அறிந்து கொள்வது மிகவும் பயனுடையதாகும்.

முறை விபரம்

அமுக்கனங்கிழங்கு வேரை முன் கூறியது போலவே பசும் பாலில் அவித்து எடுத்து உலர்த்தி நன்ருக பொடி செய்து ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்தவும் கசகசா 30 கிராம், பாதம் பருப்பு 10 கிராம், சாரைப் பருப்பு 5 கிராம், பிஸ்தா பருப்பு 5 கிராம் இவைகளை இரவு நேரத்தில் மண் பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றி ஊற வைக்கவும். காலையில் மேற்கூறிய நீரை கொட்டி விட்டு பருப்புகளை தோலுரித்துவிட்டு கசகசாவுடன் அம்மியில் வைத்து மை போல் அரைத்து காய்ச்சிய பசும் பால் 200 மில்லியுடன் அரைத்தவைகளை கலந்து அத்துடன் 10 கிராம் அமுக்கனங்கிழங்கு பொடியும் அளவுடன் சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்ருக கலக்கி காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர வேண்டும்.

இங்ஙனம் குடித்துவர வாலிப சேட்டைகளால் மற்றும் பல தீய பழக்கங்களால் சுக்கில தாது வீணுக்கியவர்களுக்கு மீண்டும் புத்துயிர் கொடுக்கும் 'அமுத பானம்' என்றே கூறலாம். இழந்து போன வலிவும், வனப்பும் படிப்படியாக 60 நாள், 90 நாள் இப்படியாக உடல் வன்மைக்கு ஏற்றபடி நாட்களைக் கூட்டி சாப்பிட்டுவர உடம்பிலிருந்து கழிந்த ஜீவசத்துக்களும், நரம்பு தசைநாளங்கள், செந்நீர், (குருதி) சுக்கிலம் யாவும் பலப்பட்டு வாழ்க்கைக்கு தகுதியுடையவர்களாவார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை!

ஆனல் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தும்போது இஞ்சி, கருவேப்பிலை, மிளகு, சீரகம், புதினா போன்ற பசித்தூண்டும் பொருள்களையும் முருங்கைக்கீரை, தூதுவளை கீரை இனங்களை தவருமல் பகல் உணவில் நெய்யுடன் சேர்க்க துரித பலன் பெற வாய்ப்புண்டு.

இப்படி செய்து நற்பலன் கண்டவர்களுக்கு ஓர் அறிவுரை! மீண்டும் பழைய மாதிரியே நாகரீக வாழ்க்கைக்கும், திரைப்படங்களுக்கும், ஆங்கில மருந்துகளும், வெறித்தனமான மிருக இச்சை ஆகியவைகளுக்கு பலியாகாமல் இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். வாழ்க்கையில் தவறியவர்களுக்கு இயற்கை ஒருமுறை தான் மன்னிப்பு கொடுக்கும் வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு மிதமிஞ்சிய உடல் உறவை நாடி இழந்து போன பலத்தையும் இதனுல் மீண்டும் பெறலாம்.

அமுக்கனங்கிழங்கு உடல் சத்துக்கும் ஊட்ட சத்துக்கும் மூலிகைகளில் மிகச் சிறப்புடையது. இதற்கு ஆங்கிலத்தில் "வைதினியா சோம்னிபெரா" என்று கூறுவார்கள். இந்த மூலிகையைக் கொண்டு பல ஆங்கில மருந்து கம்பெனிகள் பாட்டண்ட் டானிக்குகளையும், மாத்திரைகளையும் தயாரித்து, பிரமாதமான விளம்பரங்களைச் செய்து விற்பனை செய்கின்றன! என்ருலும் நவீன முறைகளில் இந்த மூலிகைகளின் சத்துக்கள் மின்சார சக்தியாலும், ஆல்கஹால் என்ற திராவகத்தாலும் அழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. எனவே மூலிகைகளை எப்போதும் பசுமையாகவும், இயற்கையாகவே உண்ணுவது பெரும்பயனை அளிக்கும் என்பது நமது சித்தர்களின் கோட்பாடாகும்.

ஆயுர்வேதத்திலும் இதற்கு அசுவகந்தம் என்று பெயர். சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், யூனனி என்ற இந்திய மருத்துவ வரலாற்றில் இந்த அமுக்குரவு என்ற அமுக்கனங்கிழங்கு பன்னெடுங் காலமாக இடம் பெற்று மக்களுக்கு பலத்தையும், சத்தையும் அளித்து வந்துள்ளது என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

உ

விழுதி

விழுதியைத் தெரியாத கிராம மக்கள் இருக்க முடியாது. ஆனால், இதன் உபயோகம் பற்றிய விஷயங்களை தற்காலம் மறந்து போயிருக்கலாம். இந்த விழுதியை விழுதிக்கீரை என்று பொதுவாக குறிப்பிடுவர். குத்துச் செடியினத்தைச் சார்ந்த இந்த விழுதி ஏறத்தாழ மாதுளம் இலையைப் போல் இரண்டங்குலம் நீளமாக பச்சை பசேல் என்று இருக்கும். இதன் காய்கள் இரண்டங்குல நீளமாகி, பச்சையாகவும் இருக்கும்.

விழுதிக் கீரையை சமையலில் சேர்ப்பது நமது நாட்டு வழக்கம். அதே போல் காயையும் தொகையலாகச் செய்து உண்பார்கள். காய் நல்ல ருசியாக இருக்கும்.

பொதுக் குணமும் பயனும்

விழுதிக் கீரையின் பொதுக்குணம் யாதெனில் வாதநாராயணன் கீரைக்கு ஒப்பாகும். வாத வீக்கங்களைக் கரைக்கும். மலத்தை நீராக்கி வெளித்தள்ளும். வாத நீர்களை வெளியேற்றிவிடும். வாத நீர் குத்தல் குடைச்சல் நீக்கி, வலிகளைப் போக்கும்.

மலச்சிக்கல் தீர

விழுதி இலையை தேவையான அளவு எடுத்து குறுக அரிந்து மிளகுடன் ரசம் வைத்து சோற்றுடன் கலந்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் நீங்கி, இரண்டு முதல் நான்கு தடவை ஆயாசமின்றி பேதியாகும். பேதியுடன், மலக்குடலில் தங்கிய மலப்புழுக்கள் வந்து விழும். அக்கினி மந்தத்தால் உண்டான பசிமந்தம் நீங்கி, நல்ல பசி எடுக்கும். ஜீரண உறுப்புக்களை சரிவர இயங்க வைத்து, உணவுகளை செரிப்பிக்கும். விழுதி ரசத்துடன் இஞ்சி, கொத்தமல்லி, புதினா, கருவேப்பிலையும் சேர்த்து, பூண்டு மிளகுடன் சிறிது ஆமணக்கெண்ணை விட்டு தாளிதம் செய்து தாராளமாகக் குடிப்பதால் மேல்கண்ட நோய்கள் எல்லாம் விலகும். வாரம் இரண்டு முறை செய்தால் போதும்.



விழுதி இலை பேதி முறை

விழுதி இலையை மட்டும், 2 கைப்பிடி அளவு, 1 லிட்டர் தண்ணீரில் காய்ச்சி அரை லிட்டராக சுண்ட வடிகட்டிக்கொண்டு அதில் 50 கிராம் சிற்றுமணக்கு எண்ணெயை கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் உள்ளுக்குச் சாப்பிட, பழைய துர் நாற்றம் வீசும் மலம் வெளிப்படும். மூலரோகமுடையவர்கட்கு மிகச்சிறந்த பேதி முறை! விழுதிக்கஷாயம். மேலும் இந்த முறையால் வெண்குட்டம், கழலை கட்டிகள், வாத நீர், பித்தநீர், மலக்கிருமிகள் விலகுவதுடன் கடுவான், கரப்பான் போன்ற சொறி சிரங்குகள் மலச்சிக்கலால் வந்தவைகள் நீங்கிவிடும். வாதத்தால் வந்த சூலையும் குணமாகும்.

" விழுதித் தழை கரப்பான் வெண் மேகம் நீங்கும்
பழுபாடுவன் சூலைநோய்மாறும்—எழுபேதி
யாக்கும் அதிமந்தம் அகக்கிருமி துன்மலமும்
போக்கும் அதுவே புகல் "

என்ற அகத்தியனார் பாடல் விழுதி இலையின் விசேஷ குணத்தை எடுத்துரைக்கின்றது.

கரப்பான்-வாத வீக்கங்கள் கரைய

விழுதி இலையை விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி, வாத வீக்கம், கட்டிகள், சொறி, கரப்பான் இவைகளுக்கு இளஞ்சூடாக கட்டி வர (இரவில் கட்ட வேண்டும்) ஒரு வாரத்தில் யாவும் குணமாகும்.

வெண் குட்டம் நீங்க

வாரம் இரு முறை விழுதி இலை ரசம் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொண்டு, விழுதிக் காயை வற்றலிட்டு இரவுநேர உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இலையை நன்கு உலர்த்தி பொடித்துக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து வெள்ளையான இடங்களில் பூசி வர அவை மாறும்.

விழுதியின் குணம் பொதுவாக வாத, பித்த நீர்க் குற்றங்களைப் போக்குவதில், வாத நாராயண இலைக்கு நிகரானது, என்பதில் ஐயம் இல்லை.



நெல்லி மரம்

மூலிகை இனங்களில் மக்களுக்குப் பெரிதும் பயன்படும் வகைகளை நமது தமிழகத்துப் புலவர்கள் இலக்கியங்களிலே புகுத்தி வைத்துள்ளனர். இதனை அடியேன் முன்பு ஒரு சமயம் நீர் ஆரைக் கீரையைப் பற்றி எழுதியபோது கப்பனுக்கும்—ஔவைக்கும் நடந்த வாக்குவாதத்தில் மேற்கோளாக ஒரு பாடலை விளக்கியது வாசக அன்பர்களுக்கு நினைவிருக்கலாம்.

இதே போன்று நெல்லிக் கனியைப் பற்றி நம் நாட்டு இலக்கிய கவிதையான சிறுபாணாற்றுப்படையில் வெளியாகிறது. உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் தமிழக அரசு நடத்திய மாபெரும் ஊர்வல பவனியில் அதியமான் தான் கண்ட கருநெல்லி கற்பகக் கனியினைத் தமிழுக்கு உழைத்த ஔவையாருக்கு அளித்தக் காட்சியை சித்திரப்பதுமையாக்கி தமிழகப்பெருமக்கட்கு எடுத்துக் காட்டியது, உண்மையில் நம் முன்னோர்களுக்கு மூலிகைகளின் பேரில் இருந்த தனிப்பெரும் ஆர்வத்தைக் காட்டுகிறது. இவ் வகையில் தமிழக அரசுக்கும் அதனைச் சார்ந்த தலைவர்களுக்கும் தமிழ் மக்கள் என்றும் கடமைப்பட்டவர்களே ஆவார்கள்.

“கமழ் பூஞ்சாரற் கவினிய நெல்லி
அமிழ்து விளைதீங்கனி ஔவைக் கீந்த
உரவுச்சினங் கனலும் ஒளிதிகழ் நெடுவேல்
அரவக் கடல்தானை அதிகனுங்கரவாது”

வள்ளல் எனப் பேர் பெற்ற அதியமான் ஒரு சமயம் வேட்டையாடக் காட்டிற்கு சென்றிருந்த போது ஆங்குள்ள மலைச்சாரலில் நின்ற ஒரு தெய்வீகத் தன்மை வாய்ந்த நெல்லி மரத்தில் ஒரே ஒரு நெல்லிக் கனியைக் கண்டு எடுத்து வந்தார். அக் கனியை உண்போர் நரை, திரை மூப்பின்றி நெடிது வாழ்வர் என்ற செய்தியும் சான்றோர் கூறக்கேட்டு, அதனைத் தான் உண்ணுது முருகன் அருள் பெற்று தமிழுக்கு உழைத்து வரும் ஔவைப்பிராட்டிக்கு கொடுத்து, மேலும் பல்லாண்டு ஔவையார் தமிழகத்திற்கும், தமிழுக்கும் தொண்டு செய்தனர் என்றுல், அந்த அரசனையும்—நெல்லிக் கனியையும் மக்களின் எதிர்கால சந்ததிகள்

மறக்காமல் இருக்க, இவ்வமிழ்துவினைத், தீஞ்சுவைக் கனியினை இலக்கியமாக்கி அன்றைய நாளிலேயே அதியமானுக்குப் புகழை ஈந்துவிட்டனர்.

எனவே, நெல்லிக்கனியைப் பற்றி நெடிது நினைந்து நீண்ட நாள் மனதில் ஆய்ந்து எழுதத் துணிந்தேன். இதன் கண் உள்ள தீஞ்சுவையை மட்டும் தமிழக மக்கள் சுவைத்து உடல் நலமும் உள்ளத்தில் இன்பமும் பெறுவார்களாக!

தென்னிந்தியாவிற்கே உரித்தான இந்த நெல்லி மரம் மலைப்பாங்கான உயர்ந்த இடங்களில் ஏராளமாக வளர்கின்றது. நெல்லியில் கரு நெல்லி, அருநெல்லி என்ற இனங்கள் உண்டு. என்றுலும் கருநெல்லி இன்றைய விஞ்ஞான உலகில் காணக் கிடைப்பதரிது! மற்ற இருவகைகளும் எளிதாக காணக்கூடியதே!

பயனும் குணமும்

பொதுவாக இதன் இலை, பூ, வேர், காய், பட்டை, விதை யாவும் மருத்துவப்பயன் உடையதாகும். காய், உலர்ந்த காய், வேர் ஆகியவை வழக்கில் மருத்துவப் பயனுடையனவாக கருதப் படுகின்றன. நுரையீரலுக்கு வலுவைத் தந்து, கபப் பிணிகளைப் போக்குவதில் சிறப்புடையது. மற்றும் கல்லீரல், மண்ணீரல், குருதி மண்டலம், அன்னமயகோசம் போன்றவைகளில் இதன் பணி மிகவும் போற்றத்தக்கதாகிறது. எனவே இது கற்ப மூலிகைகளில் காயகற்பம் என்ற பலமருத்துவமுறைகளில் குறிப்பிடப்படுகின்றன. சிறப்பாக மலமிளக்கும், உடலை உரமாக்கும், சிறுநீரைப்பெருக்கும். அதிக சூட்டைத் தணித்து சுவாசகோசத்தின் குற்றங்களை நீக்கும் என்பது மருத்துவ ஏடுகளின் சான்று.

வேர் குடிநீர்

நெல்லி மர வேர் 30 கிராம் பச்சையாக எடுத்து இடித்து, 1 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, அரை குவளையாக்கி தினம் காலை நேரம் மட்டும் சீனிசேர்த்து பருகிவர முக்குற்றத்தால் (வாத, பித்த, சிலேத்துமம்) வரும் ஆரம்ப பிணிகள் யாவும் விலகும். அத்துடன் அருசி, காய்ச்சல், வாந்தி முதலிய நோய்கள் விலகும்.

டயாபடீஸ் என்ற நீர்ரோகம் நீங்க

சர்க்கரை வியாதிக்கு பூரண குணமே இல்லை என்பது

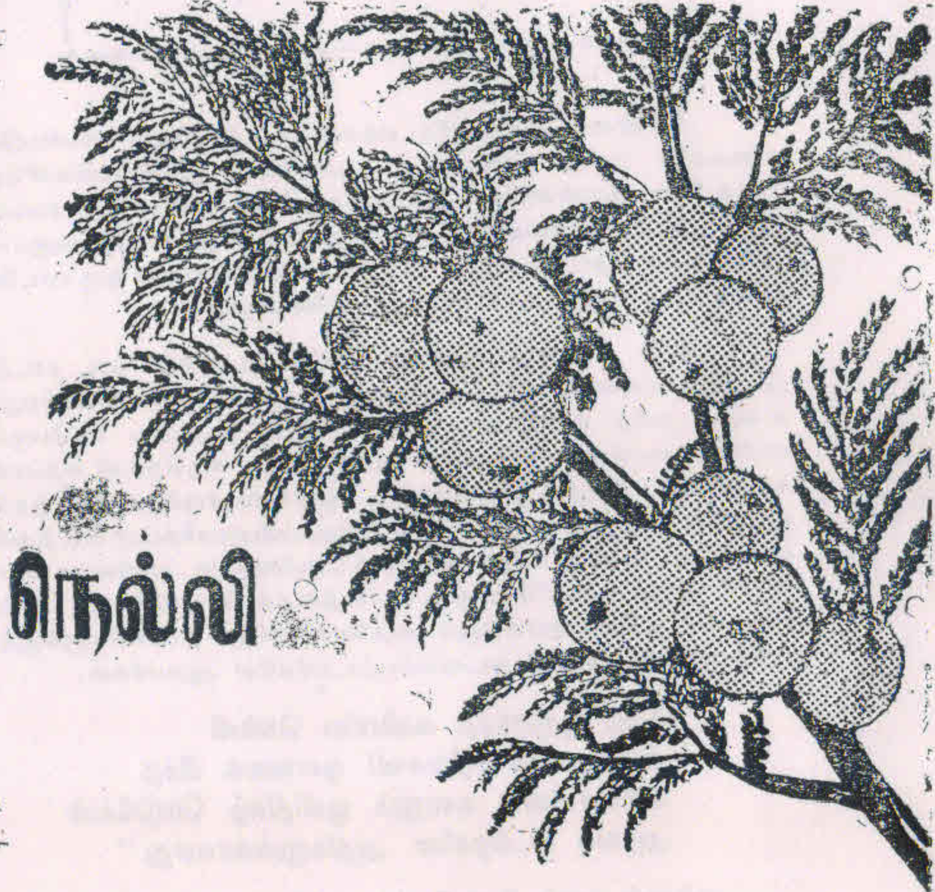
நாள்தோறும் இன்சுலின் என்ற ஊசி மருந்தை உடலில் ஏற்றிக் கொண்டு வலியால் வேதனைப்படுவோர் அனேக லட்சம்பேர் என்று துணிந்து கூறலாம். இத்தகைய நீரிழிவு வியாதியை வேருடன் களைந்து பூரண குணம் செய்து கொள்ள விருப்பமுடையோர்கள் கீழ்கண்ட முறைப்படி தானே செய்து போக்கிக்கொள்ளலாம்.

முறை விபரம்

பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி மாதங்கள் நெல்லிக்காய் காய்க்கும் பருவ காலங்கள் ஆகும். சாதாரணமாகக் காய்க்கும் நெல்லிக்காய் வெளுத்த மஞ்சள் நிறமான காய்களை முதிர்ந்ததாக எடுத்து தினமும் பச்சையாக இடிக்கவேண்டும். பிறகு மெல்லிய துணியில்வைத்து பிழிந்து அரை அவுன்ஸ் சாறு எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி தேன்கலந்து அத்துடன் இரண்டு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழரசம் சேர்த்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவும். டயாபடீஸ் உடம்பில் எத்தனை நாட்களாக, மாதங்களாக, ஆண்டுகளாக இருக்கிறதோ அந்த கால அளவில் கால் பாக அளவாவது நாள் தவறாது சாப்பிட்டுவருவது அவசியம். இம்மாதிரி பலருக்குச் செய்து கொண்டதில் சர்க்கரை நோயே உடம்பில் இருந்து பூரணமாக விலகியிருக்கிறது. வெய்யில்-காலத்தில் பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்கும். ஆனால், மற்ற நேரங்களில் என்ன செய்வது என்று திகைக்க வேண்டாம். மருந்து கடைகளில் விற்கும் நெல்லி வற்றலை தேவையான அளவு வாங்கி வைத்துக்கொண்டு, அரை பலம் வற்றலை ஒரு குவளை தண்ணீரில் இரவு அடுப்பில் கொதிக்க வைத்து அரை குவளையாக சுண்ட வைத்து, காலையில் அத்துடன் தேன் 2 தேக்கரண்டி, எலுமிச்சம் பழரசமும் சேர்த்து குடித்துவர, டயாபடீஸ் என்ற நீர் ரோகம் நாளடைவில் தலைக்காட்டாமல் உடம்பை விட்டு விலகிவிடும். ஆனால் மாமிச உணவு, மங்கை, புகையிலை, அதிக இனிப்பு வகைகள் ஆகியவைகளைத் தள்ளி இருப்பது அவசியத்திலும் அவசியம்.

தீரும் நோய்கள்

அது மட்டுமல்ல! இதே முறைப்படி 20 நாட்கள் செய்ய, வெட்டைச்சூடு தணியும். 40, 80 நாட்கள் குடிக்க, நவீனகால வாலிபர்கள், திரைப்படத்தால், தன்னைத்தான் பாழாக்கிக் கொண்ட இளமை புத்துயிர் பெறும். ஸ்கலிதம் நீங்கும். கண் குழி விழுதல், மனோபயம், பயந்தாங்கொள்ளித்தனம், சந்தேகம், தாது நட்டம், குருதி குறைவு, தாகம், இரத்த வாந்தி, பித்தவாந்தி,



பைத்திய ரோகம், ஆண் குறியில் இரணம், மேக நோய், கண் எரிச்சல், பசி மந்தம் யாவும் தீர, 120 நாள் குடித்து வருவது இன்றியமையாததாகும்.

கண் எரிச்சலும் தலைமுடி கொட்டுவதும் நிற்க

நெல்லிக்காயை இடித்து பிழிந்த சாறு, பொன்னுங்கண்ணிச் சாறு, பசுவின் பால் ஒவ்வொன்றிலும் அரை லிட்டர், செவ்விள நீர் 2 லிட்டர், எள் எண்ணை ஒன்னரை லிட்டர் இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து அதிமதுரம், கோட்டம், ஏலம், பூலாங்கிழங்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள், ஜாதிக்காய், சாதிப்பத்திரி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தான்றிக்காய், கடுக்காய், இவைகளை 15 கிராம் இடித்து தூள் செய்து மேல் குறிப்பிட்ட கலந்தசாற்றில் விட்டு காய்ச்சி சாறு சுண்டிய பின்பு மெழுகு பதம் வரும்போது இறக்கி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, வாரம் இருமுறை தலைமுழுகிவர, பித்தகாசம், கண்காசம் காமாலை, மாலைக்கண், தலையில் பொடுகு விழுதல், தலைமுடி உதிர்தல் போன்றவை யாவும் விலகி, தேகம் வலுத்து முடி நன்கு வளரும்.

காய்

நெல்லிக்காயைச் சுவைக்க, முதலில் புளிப்பும், துவர்ப்பு, சிறு கைப்பும் கடைசியில் இனிப்பும் காணும் ருசியை உடையது. அறு சுவையும் பொருந்திய இந்த காயகற்பகக் கனியை நம் நாட்டு மக்கள் சேகரித்து பக்குவப்படுத்தி ஊறுகாய் செய்து உணவுடன் கொள்வது பண்டைய நாகரீகம். நெல்லி ஊறுகாய் சாப்பிட, உடல்இறுகி கெட்டியாகும், பலம்உண்டாகும். ஆயுள் பெருகும். எலும்பு வளர்ச்சி இல்லாத குழந்தைகளுக்கு க்ஷயம், காசம், எலும் புருக்கி, கண மாந்தை முதலிய நோய்கண்ட சிறுவர், சிறுமியர் கட்கு, நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் வைத்து உணவில் நாள் தோறும் தவருமல் கொடுத்துவர, அந்த பிள்ளைக்கு சூடு தணிந்து நல்ல தேக வளர்ச்சியும், பலமும், ஊக்கமும், உற்சாக முள்ளவர்களாக திகழ்வார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

நெல்லி இளகல்

• பொதுவாக இதன் ருசி துவர்ப்பாக இருப்பதால் தின்பதற்கு இனிப்பாக முதலில் தோன்றும். நெல்லிக்கனியை உலர்த்தி இடித்து அதனுடன் பல உபசரக்குகளைப் போட்டு நெய்யும் தேனும்கலந்து பாகு பிடித்து இளகலாகச் செய்வார்கள். இந்த

முறைப்படி ஆயுர்வேதத்திலும் யூனானி மருத்துவத்திலும் நெல்லிக் கனி இளகல் செய்வதுண்டு. வடமொழியில் லேகியம் என்றும், உருது மொழியில் அல்வா என்றும் கூறுவர். நெல்லிக்கனியின் அருமை பெருமை தெரிந்த ஆயுர்வேத வைத்தியர்களும், யூனானி மருத்துவர்களும் நெல்லிக்கனியை லேகியத்திலும் அல்வாக்களிலும் சேர்த்து பலவித நோய்களை சுலபமாக தீர்த்துக் கட்டுவார்கள்.

நமது சித்த மருத்துவ முறையில் "நெல்லி இளகல்" தயாரிப்பதுண்டு. தமிழகத்தின் கற்பகத் தருக்களில் நெல்லிச் சிறப்புடையதல்லவா? மற்றெல்லா முறை மருத்துவத்தில் சேர்க்கும் நெல்லிக்கும் நம் நாட்டு முறையில் சேர்க்கும் நெல்லிக்கும் வேறுபாடுகள் உண்டு.

விபரம்

நெல்லி வற்றல் 2 கிலோ, 4 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றிக் காய்ச்சி அரை லிட்டராக வற்றவைத்து, 10 பலம் சர்க்கரையை பாகு செய்து அதில் சுக்கு மிளகு திப்பிலி வகைக்கு 30 கிராம், கிராம்பு ஏலம் 15 கிராம், வெள்ளை குங்கிலியம், தக்கோலம், வாய்விளங்கம், அதிமதுரம், கூகைநீர், கொத்தமல்லி, சீரகம், ஓமம் இவைகளை இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு பாகு செய்த சர்க்கரையும்—நெல்லி வற்றல் கஷாயத்தையும் ஒன்று சேர்த்து சிறுதீயாக எரித்துக்கொண்டே வந்து அதில் பக்குவபதம் வரும்போது இந்த பொடியை சிறுக சிறுக தூவி கிண்டி கிளறி விட்டுக்கொண்டே வந்து மெழுகு பதம் வரும்போது அரைலிட்டர் பசுநெய்விட்டு இறக்கிக்கொள்ளவும். பிறகு நன்றாக ஆறிய பிறகு ஒரு தரம் கிளறி விட்டு புட்டியில் அடைத்துக் கொண்டு, வேளை ஒன்றுக்கு கழற்சிக்காய் அளவு எடுத்து வாயிலிட்டு சுவைத்து பால் குடிக்க தீரும் நோய்கள் : மேக அனல், கணச்சூடு, எலும்பை பற்றிய காய்ச்சல், உழலை சயரோகம், இருமல், ஈளை, காசம், சுவாசம், கபக்கட்டு, பீனிசம், பொருமல், வாய்வு ஆகிய நோய்கள் எல்லாம் பறந்தோடிப் போகும்.

இந்துக்களின் தெய்வம் நெல்லி மரம்

தமிழகத்தில் சில மதத்தினர் குறிப்பாக தேவங்கச் செட்டியார்கள் ஆண்டொன்றுக்கு ஒருமுறை வனபோஜன உற்சவமாக நெல்லி மரத்திற்கு மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு, ஆபரணங்களையும் அணிவித்து, படையல் இட்டு தெய்வமாக கருதி வழிபடுகின்றனர். இதன் விளக்கம் யாதெனில், தேவலோகத்தில் குபேரனின் ஸ்தல விருட்சம் நெல்லி மரம் என்றும் கூறுவர். எனவே குபேரனுக்கு

[தொடர்ச்சி 31-ம் பக்கம் பார்க்க

வெள்ளறுகு

தமிழகத்தின் கற்ப சக்தியுடைய மூலிகை இனங்களில் வெள்ளறுகும் ஒன்றாகும். அம்மாம் பச்சரிசி, ஓரிதழ் தாமரை போன்று வளர்ச்சியுடைய பூண்டு இனமாகும். இந்த வெள்ளறுகு வரட்சியும் உவர்ப்பு மண்வளமான சம வெளிகளிலும், மலைச்சாரல்களில் மட்டுமே இதனை காண முடியும். இப்பூண்டு ஏறத்தாழ ஒரு அடி உயரத்திற்கு வளரக் கூடியது. இலைகள் சாம்பல் நிறமாகி தும்பை இலை போல் ஆனால் வளைந்து சுருண்டு இருக்கும். இதன் பூக்கள் பால் வெள்ளை நிறமாக கர்புக் கதிர் போல கணுக்களில் விட்டு வளரும். காய்ந்தால் விதையாகி உதிர்ந்து தன்னிச்சையாகவே மழை, பனி காலங்களில் வளர்ந்து வரும்

குணமும் பயனும்

பொதுவாக இந்த பூண்டின் சாற்றால் சகல வித விஷக்கடிகளும் முறிந்து விடும். மேலும் உடலுரமாக்கவும், உடல் தேற்றவும், பசியைத் தூண்டி உடல் சூட்டையும் தரக் கூடியது. மலத்தை இளக்கி வெளித்தள்ளும்.

பாம்பு கடிகளுக்கு

வெள்ளறுகு பூண்டு வேருடன் எடுத்து இடித்து சாறுபிழிந்து 20 முதல் 30 மில்லி லிட்டர், பாம்பு கடியுண்டவர்களுக்கு உள்ளுக்கு கொடுத்து கடிவாயில் பூண்டின் சக்கையை அரைத்து வைத்து கட்டி விடவும். இரண்டொரு தரம் வாந்தி அல்லது பேதியாகும். மீண்டும் ஒரு தரம் இப்படியே கொடுக்க விஷங்கள் இறங்கி விடும். இரண்டு நாளைக்கு மாலையில் சோறு சமைத்து பால் (உப்பில்லாமல்) கலந்து ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். புளி, உப்பு ஆகாது. இப்படியே பல விஷப்பூச்சி கடிகளுக்கும் கொடுக்க விஷம் யாவும் முறிந்து போகும்.

[30-ம் பக்க தொடர்ச்சி

பிரியமான மரத்தை நாமும் வணங்கி குபேரனின் சம்பத்தை பெறுவோம் என்று நெல்லி வழிபாடு செய்து வருகிறார்கள். மேலும் இவர்கள் இம்மரத்தின் பெயரைக்கூட சொல்ல அஞ்சுவர். நெல்லி மரம் குபேர சம்பத்தை கொடுக்கிறதோ, இல்லையோ! அது அவரவர் நம்பிக்கையைப் பொறுத்தது. ஆனால் பொதுவாக நெல்லி மரம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம், பலம், உற்சாகம் தந்து நோய் நீங்கப் பெறுகிறது என்பதை நாம் திடமாக நம்பலாம்!

சொறி தினவு நமட்டுச் சிரங்கு ஆகியவைகட்கு

வெள்ளறுகுபூண்டை தேவையான அளவு எடுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்துக் காலையில் சொறி, தவலை சொறி, நமட்டுச்சிரங்கு தினவு, மேக தடிப்பு, ஊறல் ஆகியவைகளுக்குப் பூசி, அரை முதல் ஒரு மணி நேரம் கழித்து பேய்பீர்க்கம் கூட்டில் உடலை தேய்த்து குளித்துவர ஒரு வார காலத்துக்குள் மேல் குறிப்பிட்ட நோய்கள் யாவும் நீங்கி விடும்.

வெள்ளறுகுக் குடி நீர்

வெள்ளறுகு சமூலத்தை ஒரு பிடி பசுமையாக எடுத்து நன்ருக இடித்து அதனுடன் 10 மிளகு, ஒரு துண்டு சுக்கு 4 சிட்டிகை சீரகம் ஆகியவைகளை தட்டி மண் சட்டியில் போட்டு 4 குவளை நீர் விட்டு 1 குவளையாக சுண்டக் காய்ச்சிய குடி நீரை வடித்துக் கொண்டு காலை, மாலை இரண்டு வேளை குடித்து வர குடல் வாதம், குன்மம், வாத நோய்களால் வந்த கீல் மூட்டு பிடிப்புகள், வாய்வு சம்பந்தமான நோய்கள், நரம்புகோளாறுகள், மேகசிரந்தி, ஆகிய நோய்களைப் போக்கும். இச்சா பத்தியம் இருப்பது அவசியம். இந்த வெள்ளறுகு பச்சையாக கிடைப்பதரிது. எனவே இதனை கிடைக்கும் சமயம் எடுத்துலர்த்தி இடித்துப் பொடிசெய்து அத்துடன் அரைக்கால் பங்கு மிளகு, சுக்கு, சீரகம் இடித்து தூள் சேர்த்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு 2 சிட்டிகை விதம் காலை மாலையாக சாப்பிட்டு வரலாம். இம்முறைப்படி தீராத நோய்களில் ஒரு மண்டலம் முதல் மூன்று மண்டலம் வரையில் கூட சாப்பிட்டுவர பூரண குணம் உண்டாகும்.

சிவபெருமானுக்கு பிரியமான மூலிகைகளில் வெள்ளறுகும் ஒன்ருகும். இலக்கிய பாடல்களில் இடம் பெற்றது. கற்ப சக்தி உடையது. எனவே இது தமிழகத்து மக்கள் அனைவரும் தெரிந்து வைக்கவேண்டிய மூலிகை. கோளாறு பதிகத்தில் இம்முறையைப் பற்றி குறிப்பிட்டுள்ளது.

"குன்மமொடு வாய்வு குடல் வாதம் சூலையிவை
சென்மம் விடுத் தோடிச் சிதையுங்காண் வன்
[மூலையாய்
உள்ளூறு கிரந்தி சொறி யொட்டிய சிரங்கு மறும்
வெள்ளறுகு தன்னை விரும்பு." (கு. மு.)

★ 



நொச்சி

முன்பு ஒரு சமயம் இளைஞர்கட்கு கீழா நெல்லியைப்பற்றி அறிமுகம் செய்து வைத்தேன். கீழாநெல்லியும், ரத்தனபுருஷ் கரிசலாங்கண்ணியும் உற்ற நண்பர்கள் என்று கூறியதுபோல் இந்த நொச்சிக்கும் பல நண்பர்கள் உண்டு. இதை பின்வரும் பாரவில் விளக்கம் தரலாம்.

முதலில் நொச்சி என்ற மூலிகையைப் பற்றி ஆராய்வோம். ஆடாதொடை செடியைப் பார்த்திருப்பீர்கள் அல்லவா? அது போலவே நொச்சியும் சிறு மர வகுப்பைச் சேர்ந்த மூலிகை. ஆடாதொடை இலை, மாமரத்தின் இலைச்சாயலைப் போல் இருக்கும். அது போல ஆனுல், இலைகள் நீளமாக அசோகு இலையைபோல் நீண்டு இலையின் அடிபாகம் சாம்பல் நிறமாகவும், இலையின் முனை மிக கூர்மையாக நீண்டுமிருக்கும். பூக்கள் வேம்பின் சாயலை ஒத்திருக்கும். இந்த சிறுமர வகுப்பை வேலி ஓரங்களிலும், சமவெளி பிரதேசங்களிலும், கால்வாய், நீரோடைகள் ஆகிய இடங்களில் தன்னிச்சையாகவே வளர்ந்து வருவதை யாவரும் காணலாம்.

நம் நாட்டில் வெகுகாலமாகவே இந்த நொச்சி இலையை பாட்டி வைத்தியமாகவே கிராமங்களில் பரம்பரை அனுபவப் பழக்கத்தில் கையாண்டு வருகின்றனர் என்பதை பெருமையுடன் கூற முடியும். ஏனென்ருல் ஒரு வீட்டில் குழந்தை மருத்துவத்திற்கு உற்ற நண்பர்களாக விளங்குவது நொச்சி, நுணு, வேம்பு, பொடுதலை, குப்பைமேனி, மூக்கிரட்டை, காக்கணம் கொடி, ஆமணக்கு அருகம்புல் இவைகளைத்தான் நம்பி நாட்டுப்புற வாசிகள் குழந்தைகளை வளர்ப்புச் செய்தார்கள். அந்தக் காலத்தில் பென்சிலின், டெப்டோமைசின், ஆஸ்பிரின், கோடாபிரின், அவில், வைட்டமின் போன்ற ஊசி மாத்திரைகள் இல்லாத காலம். ஆண்டவனை நம்பி இயற்கையில் வளரும் மூலிகை இனங்களைப் பறித்து இலகுவில் நோய்களை பூரணமாக ஒழித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்தனர். இன்று ஆங்கில மருத்துவம் செய்து கொள்ளும் குடும்பங்களிலே 45 வயதில் பேரன் பேத்திகளை எடுத்து விட்டு, அகாலமாக அற்ப ஆயுளில் மடிகின்றனர். அந்த காலத்தில் உடம்பை மூலிகை

இனங்களால் பழக்கப்படுத்தியவர்கள் இன்று 100 வயது, 120 வயது என்று ஆயுள் நீடித்து, அவர்கள் ஓலே செல்லரித்துப்போய் கணக்கே இல்லாமல் இன்றளவும் நம்மிடையே சிலர்வயது தெரியா மல் உயிர் வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவர்களிடம் இந்த நொச்சி இலையைப் பற்றி கேட்டால் கதை கதையாகக் கூறுவார்கள்.

நொச்சி, வேம்பு (பராசக்தி)யைப்போன்று ஓர் கற்பமூலிகை. ஆயுளை நீடிக்கச் செய்வதில் வேம்புக்கு நிகரானது, குழந்தை களுக்கு வாய்வு நோய்களையும், வாலிபவயதை தாண்டியவர்களுக்கு அதாவது 40-வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்களுக்குக் காணும் வாதம் வாத சம்பந்தப்பட்ட சீதளம், சீதவாதம் ஆகிய தொந்தப்பட்டு வரும் நோய்களை வேருடன் களைந்து போக்க வல்ல சக்தி படைத்த மூலிகை என்றால் அதை மறுக்க வல்லார் யாருமில்லை.

நொச்சியிலும் நெல்லியைப் போல் கருநொச்சி, வெண் நொச்சி என்று இரு வகைப்படும். இஃதன்றி நீர் நொச்சி என்று குத்துச் செடியினமாக கால்வாய் ஓரங்களில் ஒரு வகை வளரு கின்றது. கருநெல்லியைப் போல கருநொச்சியும் காணக் கிடைப் பது அருமை. நீர் நொச்சியைக் காணவேண்டு மென்போர் தாமிரபரணி ஆற்றின் படுகையருகே சென்று பார்க்கலாம்.

குணமும் பயனும்

பொதுவாக இதன் இலை, சிறிய பூக்கள், வேர், பட்டை ஆகியவைகள் மருத்துவப் பயனாகின்றன. இலை அகட்டு வாய்வு அகற்றி, வீக்கமுருக்கி, புழுக்கொல்லி செய்கை. வேர் வெப்பகற்றி சிறுநீர் பெருக்கி, கோழையகற்றி. பூ, பட்டை துவர்ப்பி, குளிர்ச்சி யுண்டாக்கி ஆகிய குணங்களைக் கொண்டதாகும்.

குழந்தை மாந்தங்களுக்கு

குழந்தைகளுக்கு காணும் மாந்த நோய்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளது நொச்சி. நோய்களை அறவே ஒழித்துக் கட்டுவதில் இந்த மூலிகைக்கு இணையானது வேறெதுவும் இல்லை என்று திடமாகக் கூறலாம். கட்டுரை ஆரம்பத்தில் கூறியது போல நமது தமிழக கிராமவாசிகள் குழந்தை மருத்துவத்திற்கு குறிப்பாக மாந்தை நோய்களுக்கு நொச்சியைத் தான் முதல் மருந்தாக எடுத்து வருவார்கள். நொச்சிக்கு நண்பர்களான நுணா, வேம்பு, பொடுதலையுடன் நொச்சி இலை வகைக்கு ஒரு பிடி எடுத்து இடித்து



ஒரு மண் சட்டியில் படி நீர் விட்டு அதில் இலைகளைப் போட்டு, அத்துடன் மிளகு 4 சீரகம் 1 சிட்டிகையும் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி நாலில் ஒன்றாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு 1 பாலாடை விதம் 2, 3, நாள் உள்ளுக்கு புகட்டி தாய்க்கு பத்தியம் கடுகு கடலை எண்ணை பதார்த்தம் நீக்கி உண்ண மாந்தம் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிப்போகும்.

இளம் பிள்ளை வாதம்

குழந்தை வியாதிக் கென்றே மூலிகைகளில் சிகிச்சை செய்து நோய்களை வேருடன் களைய தமிழ்நாட்டில் தான் சிறந்த மூலிகைகள் உண்டு. சில குழந்தைகளுக்கு இளம் பிள்ளை வாத நோய்கள் காணும். இதற்கு ஆங்கில முறை சிகிச்சையில் தற்காலம் ஏதேதோ ஊசி, மத்திரைகளைக் கொடுத்து நோய்தீராமல் சிக்கலடைந்து விடுகின்றன. பிறகு கால்களுக்கு பெல்ட்டும் தோல் உரைகளையும் பூட்ஸ்களையும் மாட்டி செயற்கையில் குழந்தைகளை இம்சைகளுக் குள்ளாக்கி விடுகின்றனர். இதனால் நோய்கள் தீராமலேயே இவைகளை மாட்டிக் கொண்டு காலால் தேக்கி நடந்து தேறாமல் போய் விடுகின்றதை நாம் கண்கூடாகப் பார்க்கின்றோம். இம்மாதிரி இளம் பிள்ளை வாதம் வரும்போது ஆரம்பத்திலேயே நம் நாட்டு மருத்துவ சிகிச்சை செய்தால் சூம்பிபோகாமல் தடுத்து, வாத நோயை அடியோடு போக்கி விடலாம். முறை விபரம்: நொச்சி இலை ஒருபிடி, மூக்கிரட்டை வேர், காக்கணம் வேர் வகைக்கு அரைபிடி இலைகளை சிதைத்து மண் சட்டியில் போட்டு 1 படி தண்ணீர் விட்டு அத்துடன் 1 துண்டு சுக்கு, 6 மிளகு, 2 சிட்டிகை சீரகமும் தட்டிப் போட்டுக் காய்ச்சி கால்படி நீராகச்செய்து வடிகட்டி வேளை ஒன்றுக்கு சங்களவு கொடுத்து, தாய்ப்பால் கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு தாய்க்குச் சுட்ட புளி வறுத்த உப்பும் பத்திய உணவாக வைக்க ஒரே வாரத்தில் இளம்பிள்ளை வாதம் வேருடன் களைந்தெறியப் படும். இத்துடன் கோரோசனை, கஸ்தூரி மாத்திரைகளை தூதுவளை ரசத்துடன் தேன் கூட்டி கொடுக்க வாத நோய், காய்ச்சல்களும் நீங்கும்.

சுவாச காச இரைப்புக்கு

ஆஸ்துமா என்ற சுவாசகாசம் நிற்க நமது தமிழ் மருந்துகளில் உடனடியாக நிற்க மருந்தே இல்லை என்றும், இங்கிலீஷ் மருந்தில் தான் இதை அடுத்த நிமிடமே நிற்கவைக்க எபிட்ரின், அட்ரினலின்...

இந்த மரணாவஸ்தையான மூச்சுத்திணறல், சுவாசத்தடை நிற்கும் என்று பிரசாரம் செய்து, அவைகளைக் கொடுத்து தற்காலிகமாக நிற்க வைப்பார்கள். ஆஸ்துமா நோயாளிகளும் அந்த அற்ப நிவாரணத்தை பெரிதென மதித்து நம் நாட்டு வைத்தியத்தில் ஆஸ்துமா இரைப்பு உடனடியாக நிறுத்த மருந்து இல்லை என்றே நம்பி இந்த மாத்திரைகளை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு இரைப்பு வரும்போதெல்லாம் அதைப் போட்டு உள்ளடக்கி விடுகின்றனர். இப்படி பழக்கப் பட்டவர்களுக்கு ஆஸ்துமா நோய் என்னவோ இருபது ஆண்டுகளானாலும் குணமாவதில்லை. ஆரம்பத்தில் ஒரு மாத்திரை போட்டு அடக்கியவர்கள், நோய் முற்றிய நிலையில் இருபது மாத்திரைகளை போட்டாலும் நோய் அடங்காமல் சிலமணி நேரத்திற்கு உபசாந்தி அளிப்பதாக பல நோயாளிகள் சொல்லக் கேட்கிறோம். இது போன்ற ஆஸ்துமா இரைப்பு நோயாளிகளுக்கு சுவாசத் தடை உடனடியாக நீங்க நொச்சி ஓர் உற்ற நண்பன் என்றே கூறிவிடலாம்.

முறை விபரம்

நொச்சியிலை இரண்டு, எண்ணிக்கையில் மிளகு நான்கு மட்டும், இலவங்கம் ஒன்று, பூண்டு (வெள்ளைப்பூண்டு) பல் ஐந்து, இவைகளை வாயில் போட்டு நன்ருக மென்று சுவைத்து அதன் சாரத்தை மெதுவாக விழுங்கினுல், எத்தனையோ ஆண்டுகளாக இருந்து தொல்லை கொடுத்து வரும் ஆஸ்துமா இழுப்புகளும் கூட அடங்கிவிடும். ஆமாம்! வேண்டுமானுல் பரிசோதனை செய்துப் பாருங்கள்; மேலே குறிப்பிட்டது உண்மை என்று அப்பொழுது புலனுகும். கை மேல் பலன் காணலாம். எந்தவித ஆங்கில ஊசிகளும், மருந்துகளும், மாத்திரைகளும் இந்த எளிய முறைக்கு ஈடாகாது. மழைக்காலத்தில், பனிக்காலத்தில் வரும் ஆஸ்துமா வானுலும் சரி, வெய்யிற் காலத்தில் வரும் இரைப்பானுலும் சரி, உடனடியாக சுலபமாக மூச்சு சுவாசம் விட வழிவகை செய்து விடும். பிறகு நோயைப் பூரணமாக ஒழித்துக்கட்டி விடும்.

சித்த மருத்துவத்தில் எத்தனையோ வித மருந்துகள் உள்ளன. முத்து பற்பம், பவள பற்பம், தாமிர பற்பம், அயச் செந்தூரம், சண்ட மாருதம், ஆறுமுக செந்தூரம், கஸ்தூரி, கோரோசனை கலந்த மாத்திரைகள், மற்றும் தூதுவளை இளகல், நெல்லிக்காய் இளகல், அமுக்கரவு இளகல், வில்வஇளகல், மூலிகை கலவைப் பொடிகள் எத்தனையோ வித இலகு மருத்துவங்களை கால இட பேதங்களுக்கும் நோயாளிகளின் கைநாடிக்குத் தகுந்தபடி

மருந்துகளைத் தேர்ந்து எடுத்து கொடுக்க, இனி அந்த வம்சப் பரம்பரைக்கே வராதபடி தடுத்து பூரண குணப்படுத்த, சித்தர் மருத்துவமான நமது தமிழ் மருந்துகளுக்குத் தான் உண்டு என்பதை வரையறுத்துக் கூறலாம்.

வாத வலிகள் நீங்க

நொச்சி இலையை மண்சட்டியிலிட்டு சிறிது விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி கீல்வாதங்கள், மூட்டு வலிகள், இடுப்பு வலி வீக்கம் ஆகியவைகளுக்கு ஒற்றடம் கொடுத்தால் வலிகள் நீங்கி சுகம் பெறலாம். முடக்குவாத நோய்களுக்கும் இந்த இலையின் ஒற்றடம் மிக்க பயனளித்துள்ளது. இந்த வலிக்கு தற்காலத்தில் எத்தனை யோ விதமான மெழுகுகளைக் கொண்டு மேல்பூச்சு மருந்துகளை (ஆயின்ட்மெண்டுகளை) கடைகளில் வாங்கிப் போடுவதனுல் வலி சிறிதளவு நீங்குவது போல் இருந்து மீண்டும் அந்த வலிகளுக்குத் திரும்பத் திரும்ப வாங்கிப் போடும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி சிலர் படுக்கையிலேயே வாத ரோகத்தால் படுத்து விடுகின்றனர். இம் மாதிரியான படுக்கையில் கிடக்கும் வாத நோயாளிகளுக்கு நொச்சி இலையையும் உத்தாமணி இலையையும் சமமாக எடுத்துக் கொண்டு மண்சட்டியில் விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி, மாலை வேளைகளில் தவருமல் சூடு பொறுக்குமளவில் ஒற்றடம் கொடுத்து வந்தால் வாத நோய் பூரண குணமாகி எழுந்து உட்கார்ந்து விடுவார்கள். பழையபடியே நடமாட வேண்டுமென விரும்பினுல் கீழ்கண்ட இரண்டு முறைகளில் ஏதாவதொன்றை செய்துவரலாம்.

1-வது முறை :— இரண்டு சிட்டிகை மிளகுத் தூளுடன் நெய்யைக் கலந்து அதில் நொச்சி இலையைப் பிழிந்த சாற்றை ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து காலை மாலை ஆகிய இருவேளைகளிலும் இச்சாபத்தியமிருந்து சாப்பிட்டு வந்தால் அடுத்த வாரம் எழுந்து நடக்கக் கூடிய அளவு வாதநோய் குணமாவதைக் காணலாம்.

2-வது முறை :— நொச்சி இலைச்சாறு, கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாறு, துளசி இலைச்சாறு இவைகளை வகைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் கலந்து அதில் ஒரு பலம் ஓமத்தைப் பொடிசெய்து போட்டு நன்ருக ஊறிய பின்னர் ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் காலை மாலை ஆக இரு வேளைகளிலும் சாப்பிட்டு வந்தால் வாத நோய் நீங்கும். நொச்சி வேரை குடிநீரில் போட்டு அந்த நீரை அருந்தினுல் வாத நோயுடன் கூடிய மேகரோகம், குட்டநோய்களுக்கு மிகச்சிறந்தது இந்தக் குடிநீரை தனியாகக் குடிப்பதை விட டனங்கற்கண்டும்,

பசும்பாலும் கலந்து காப்பி பானம் போல் இரண்டு வேளையும் குடித்துவர மேற்கூறிய ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சிக்கல் நோய்களும் இரண்டொரு மண்டலங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே வந்தால் விலகும்.

இரத்த வாந்தி இரத்த பேதி நிற்க

நொச்சியின் பூவை அதன் பருவ காலத்தில் பூக்கும்போது சேகரித்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு, குருதி போக்குடன் கூடிய பேதி, இரத்த வாந்திகள் நிற்கவும் இரண்டு சிட்டிகை பொடியுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வாயில் போட்டு சுவைத்து உண்டால் உடனடியாக நின்றுவிடும்.

நீர் கொண்ட வாத உடம்புகளின் வீக்கம் கரைய வேது பிடித்தல்

" வேது பிடித்தல் " என்பது நமது சித்த வைத்தியத்தில் ஓர் சிறப்பான அம்சம்! இவை இன்றும் நமது நாட்டில் பல இடங்களில் குறிப்பாக கிராமப் பகுதிகளில் உள்ள மக்கள் தாமாகவே செய்துக் கொள்ளுவார்கள் வாதநோய் நாள்பட்டு விட்டால் உடம்பு கனமாகி எழுந்து உட்கார மிகக் கஷ்டப்படுவதும், சிறு வேலையைக் கூட செய்ய முடியாமல் உடம்பெல்லாம் வலியும், குடைச்சலும், தலை பாரமாகப்போய் நீரேத்தமும் உண்டாகிவிடும். இத்தகைய வாத நோய்களில் சில சமயம், ஒத்தடமும் உள்ளுக்கு மருந்தும் உடனடியாக பலனளிக்காமல் போய்விடவும் கூடும். இத்தகைய வாத நோய்களில் ஏறிய வாதநீர்களை உடனே உடம்பை வீட்டுக் கழிக்க இந்த வேது பிடித்தல் என்பது ஓர் பழங்கால " அதிர்ச்சி வைத்தியம் " என்று கூறலாம். இம்மாதிரி நீரேத்தங்கள் கொண்டு ஊதிய உடம்பில் இருந்து நீரை உறிஞ்சி எடுக்க தற்காலத்தில் நவீன ஆங்கில வைத்தியத்தில் 'டாப்பிங்' என்ற முறையில் உடம்பில் ஊசிகளை ஏற்றிவிட்டு குழாய் வழியாக இரத்தமும் நீரையும் சேர்த்து இழுப்பதும் பிறகு சுத்தமான இரத்தத்தை உள்ளே செலுத்தியும் சிகிச்சை செய்வதை நாம் காணுகின்றோம். ஆனால் இந்த டாப்பிங் முறை மிகப் பழங்காலத்திலேயே நமது சித்தர் முறையில் மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி நீரை மட்டும் உடம்பிலிருந்து இலகுவாக, (ஊசிகள் குத்தி இம்சை செய்யாமலே) எடுத்து நோயாளிகளைக் காப்பாற்றி வந்தனர். இதைத் தான் வேது பிடித்தல் எனக்கூறுவர்.

செய் முறை விளக்கம்

பெரிய கம்பளி போர்வை நான்கு தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். செங்கல் ஒன்றை இரண்டு (அ) மூன்று துண்டாக உடைத்து எரியும் அடுப்பின் உள்ளே போட்டு வைத்து விடவும். அதே அடுப்பின் மேல் ஒரு வாயகன்ற மண்பாத்திரத்தில் முக்கால் பாகம் நீர் விட்டு அதில் நொச்சி இலை, வேப்பிலை, தழுதாழை, தும்பை, குப்பைமேனி, ஆடாதொடை, நாயுருவி இலை இவைகளை ஒரு கைப்பிடி போட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும், இதில் நொச்சி இலை நான்கு கைப்பிடி அளவு சேர்க்கவும். இதர இரண்டொரு மூலிகைகள் இல்லாவிட்டாலும் நொச்சி மட்டும் நிறைய சேர்த்துக் காய்ச்ச வேண்டும்.

இதே சமயம் வாத நோயால் உடல் கனத்த நோயாளியின் உடம்பிலுள்ள ஆடைகளை கழற்றிவிட்டு ஒரு கோவணத்துண்டை கட்டி விட்டு சிறிய மர மணையை தரையில் போட்டு 3 அங்குலம் உயரம் குந்தக்கால் இட்டு உட்கார வைத்து மத்தியில் அடுப்பின் மேல் காய்ந்திருக்கும் மூலிகை நீர் மண் பாத்திரத்தை எடுத்து நோயாளியின் மேல் படாதவாறு வயிற்றுக்குக் கீழே வைத்து கைகளைக் கோர்த்து கால் முட்டியுடன் வைத்துக்கொள்ளச்சொல்லி விட்டு அடுப்பினுள்ளே காய்ந்திருக்கும் செங்கல் துண்டுகளை லாவகமாக எடுத்து அந்த மண் பாத்திரத்தில் விட வேண்டும். அந்த நீர் நோயாளியின் மேல் தெறிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுதல் அவசியம். உடனே முன்பு தயார் செய்து வைத்தக் கம்பளிப் போர்வையை தலை முதல் கால் வரை குறுக்கும் நெடுக்குமாக போர்த்தி காற்று புகாமல் செய்துவிட வேண்டும். மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் அப்படியே வைத்திருக்க இந்த மூலிகையானது சூடான செங்கல் பட்டதால் கிளம்பும் ஆவியுடன் கலந்து நோயாளியின் வியர்வை கோளங்களில் புகுந்து " வீரபாண்டிய கட்டபொம்மன் எப்படி வெள்ளையர்களை வீராவேசத்துடன் வெட்டி வீழ்த்தினானோ? அது மாதிரி இந்த வாத நீர்கள் எங்கெங்கு கட்டியுள்ளதோ அங்கெல்லாம் சூரியனைக் கண்ட ஐஸ் மாதிரி கரைந்து உடம்பில் இருந்து ஆறுகப் பெருக ஆரம்பிக்கும். சிவ பெருமான் சடைமுடியிலிருந்து கங்கை பெருக்கெடுத்த மாதிரி போர்த்திய போர்வைக்கும் பின்னால் வெளிவரும், அது வரை போர்வையை எடுக்காமல் நோயாளிடம் குரல் கொடுத்து கேட்டுக் கொண்டே வரவும். முதலில் கொஞ்ச நேரம் திக்குமுக்காடல் இருக்கும். இதை சமாளித்துத் தான் தீர வேண்டியுள்ளது. இந்த மூலிகைகளின் ஆவி சுவாசத்டன் இழுக்க, இழுக்க உடம்பிலிருந்து

வியர்வை, முத்து, முத்தாக வெளியாகும். பல துளி சிறு வெள்ளம் போல ஐந்து நிமிடங்களில் மழையே பொழிந்தது போலாகிவிடும். பிறகு நோயாளிக்கே உடல் லேசானது தெரியும்.

மெதுவாக போர்வையை எடுத்தவுடன் தலை முதல் கால் வரையில் குளித்தவர் கூட அவ்வளவு நனைந்திருக்க மாட்டார்! உடனே நல்ல தூய்மையான வெள்ளை சலவைத் துண்டைக் கொண்டு வியர்வையைத் துடைத்து விட வேண்டும். நீர் ஏறிய உடம்பு வற்றி, கை, கால்களை சுலபமாக நீட்டவும், மடக்கவும், உடம்பை விட்டு ஏதோ ஒரு பெரிய சுமை நீங்கியது போலவும் உணர்ச்சியுண்டாகும், அன்று நோயாளி குளிக்கக் கூடாது. எளிதில் ஜீரணமாகுகின்ற பொருள்களான கஞ்சி, பால், ரொட்டி ஆகியவைகளே ஆகாரம். மற்ற குளிர்ச்சியான பண்டம் ஏதும் கூடாது. இப்படி வாரம் ஒரு முறையாக நான்கு வாரம் நொச்சி இலையால் வேது பிடிக்க நீங்காத வாத நோய்களெல்லாம் நீங்கிப் போகும்.

குறிப்பு :— வேது பிடித்தல் முறையை பழக்கமாக செய்து வருவோர்களிடம் முதன் முதல் நேரிடையாகக் கண்டு அவர் மூலம் செய்தலே சிறப்பு.

ஆனல் இயற்கையாக இப்படி வேது பிடித்தல் முறைக்குப் புறம்பாக பல நவீன கருவிகளையும் இரும்பு டாங்கி பெட்டிகளையும் அதற்கு பலவித நவீன கன்னல்பொறிகளையும் அமைத்து சிலர் வேது பிடிப்பதைக் கையாளுகின்றனர். இம்முறையின் மூலமாக சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களுக்கு நோய் விலகுவதாக தெரிந்தாலும் ஆங்கில முறை போல தற்சமய சாந்தியாகத் தான் நிற்கிறது என்பதை மீண்டும் எம்மிடம் வந்த பலர் கூறியுள்ளனர். இயற்கையாகவே மண் சட்டி, கம்பளிப் போர்வை, சுட்ட செங்கல் ஆகியவைகளின் மூலமாக முழு பலன் உண்டு என்பதை நமக்கு முன்பு வாழ்ந்த சித்தர்கள் ஞானத்தால் தெளிந்து வைத்ததை நாம் கேவலம் ஜீவனத்திற்காக நவீன முறைகளுடன் போட்டி போட்டு மாற்றக் கூடாது. சிலர் சித்த முறைகளில் தயாரித்த மூலிகை வகைகளை காப்சூல் என்ற குழாய்களில் அடைத்துக் கொடுக்கின்றனர். மூலிகைகளின் சாற்றை இரசாயன முறையில் திரவமாக்கி ஊசி மூலமாகவும் செலுத்துவதாக கூறப்படுகிறது. இவை யாவும் நவீன ஆராய்ச்சிகளாம்! இத்தகைய முறைகளைக் காப்பியடித்து மாற்றுவது சித்தர் மருத்துவ முறைகளை கேவலப்படுத்துவதாகும். மனிதன் பேச முடியாத மாடுகளல்ல! ஊசி மூலம் மருந்து ஏற்ற!

பீனிசம் தலைவலி நீங்க

நொச்சியிலையை நிறைய எடுத்து தலையணையைப்போல் துணியில் செய்து தலைக்கு வைத்துக் கொண்டு படுத்துவர நீங்காத தலைவலி, ஒரு பக்க நரம்புவலி, வாதக் காய்ச்சலால் கழுத்து பக்கம் நெறிகட்டிய வீக்கம், கழுத்து நரம்பு வலி, ஜன்னி இழுப்பு, கழுத்துவாதம் திருப்பமுடியாத வலி, மண்டைசம்பந்தமான பீனிச நோய்கள் யாவையும் நீக்கி விடும்.

ஈரல் வீக்கம் குறைய

நொச்சியிலைச் சாறு ஒன்னரை தேக்கரண்டி, பசு மூத்திரம் (கோமயம்) ஒன்னரை தேக்கரண்டி கலந்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால், கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல் வீக்கம் குறையும்.

நாள் பட்ட க்ஷய நோய்களுக்கு

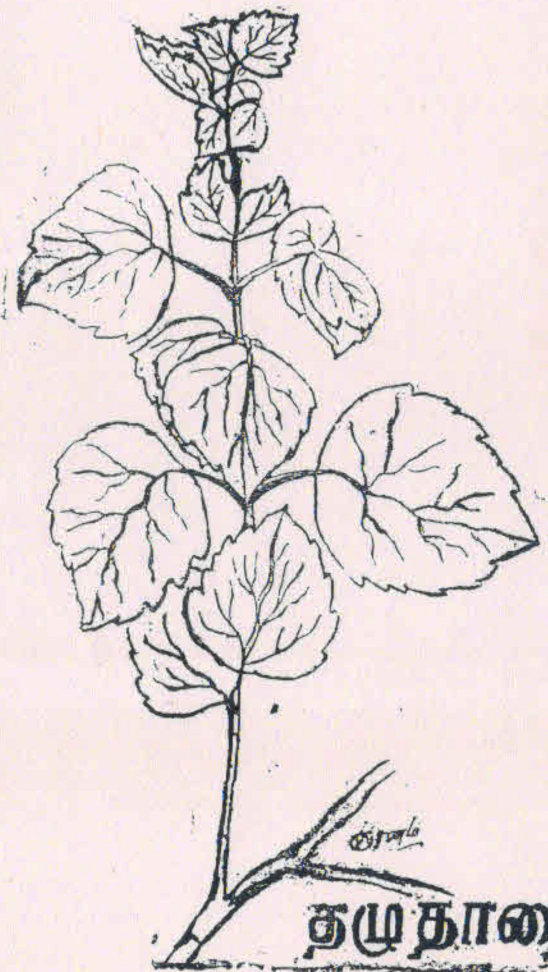
நொச்சி இலைச் சாற்றில் அசல் முத்துப் பற்பத்தை ஊற வைத்து சுத்தி செய்து முசுமுசுக்கை இலைச் சாற்றுடன் நன்றாக கலந்தரைத்து புடமிட்டு தாதுவளை நெய்யுடன் அனுபானமாகக் கொண்டால் நீங்காத க்ஷய நோய்களும், நுரையீரல் தாபிதம் இரணங்களும் ஆறி, கபம் நீங்கி நோய் குணமாகும் என்பதில் ஐயமே இல்லை. இத்தகைய அரிய மூலிகைகளை நம் பக்கத்திலே வைத்துக் கொண்டு, ஆடு மாடுகள் அறுக்கப்படுவன போன்ற அறுவை சிகிச்சைக்கும் ஊசியால் உடம்பெல்லாம் குத்தி வேதனை செய்யும் மருத்துவ முறைகளுக்கு ஆளாகி நரக வேதனைப் படுவது அறியாமையே ஆகுமல்லவா?



த ழு தா ழை

தழுதாழையைப் பற்றி தெரியுமா உங்களுக்கு? என்று கிராம மக்களைக் கேட்டால் கூட விழிப்பார்கள். ஆமாம்! இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் மூலிகைகளைப்பற்றி அக்கரை செலுத்தும் தமிழன்பர்கள் மிகக் குறைவு. ராக்கட் அண்டவெளிப் பயணம், சந்திரனில் இறங்குதல் ஆகியவைகளைப் பற்றித்தான் இன்றைய உலக மக்களின் கவனம்! இதுபற்றி எழுதும் பத்திரிக்கைகளுக்கு தான் கிராக்கி அதிகம். மூலிகைகளைப்பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அதனால் வாழ்வு வளம்பெறும், உடல் ஆரோக்கியம் வளரும் என்று சொன்னால் இது பற்றி கவனம் செலுத்துவோர் யார்? இந்த தழுதாழை என்ற மூலிகை குப்பைமேனி போல் எங்கும் சர்வசாதாரணமாக கிடைத்து வந்தது. ஆனால் அறியாத மக்கள் ஏதோ ஒரு செடி அனுவசியமாக வளர்ந்து விட்டது! உம் இதை வெட்டிப்போடுங்கள் என்று அழித்து விட்டு வேறு அழகான குரோட்டன்ஸ் செடிகளை வளர்ப்பார்கள். இதனால் யாருக்கு நற்பயன் கிடைக்கும். குரோட்டன்ஸ் செடிகள் அலங்காரமாக பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்குமே தவிர, மருத்துவப் பயன் உடையதா? என்று சிந்திப்பவர்கள் குறைந்து விட்டார்கள்.

தழுதாழை என்பது இலக்கணமான பெயர். மருத்துவ அகராதிகள் இப்படித்தான் குறிப்பிடுகின்றன. ஆனால் இதனை கிராமபுறங்களில் இவ்வளவு இலக்கணமாக குறிப்பிடமாட்டார்கள் பொது வழக்கு வேறு. அகராதிப் பெயர்கள் வேறு! இன்று அனேக மூலிகைகள் மக்கள் கவனத்திலிருந்து மறந்துபோனதற்கு இந்த அகராதிகளை எழுதிவைத்தவர்களும் ஓர் காரணமாகும். இலக்கணப் பெயர்களோடு தமிழ் நாட்டில் ஆங்காங்கு வழங்கும் கொச்சைமொழிகளான வழக்குப் பெயர்களையும் சேர்த்து அச்சிட்டு இருப்பின் இன்று மிக பயங்கர நோய்கள் என்று குறிப்பிடும் புற்று நோய், சர்க்கரைவியாதி, டி. பி. ஆஸ்துமா போன்ற வியாதிகளுக்கு பொதுமக்களே எளிய முறையில் ஆரம்ப நோய்களில் பயன் படுத்தி குணம் கண்டிருப்பார்கள். இதனால் நம்நாடு மருத்துவ துறையில் எவ்வளவோ பணத்தை மிச்சப்படுத்தி ஆங்கில மருந்துகளை போற்றிபுகழாமல் வெறுத்துத்தள்ளி இருப்பார்கள். அரசாங்கத்திற்குப் பணச்செலவு கணிசமான அளவு குறைந்திருக்கும்.



தழுதாழை என்ற இந்த மூலிகைக்கு கொச்சைப் பெயர் 'தைதாரி' என்பது. இன்றும் இதேபோல் கேட்டால்தான் அவர் கட்கும் புரியும். ஓகோ தைதாரி இலையா? இதோ இருக்குதே என்று உடனே காண்பிப்பார்கள். அதோடு நில்லாமல், யாருக்கு கை, கால், பிடிப்பு நல்லாயுடுங்க! என்பார்கள். இந்த மூலிகை கிராமங்களில் அவ்வளவு பிரசித்தம்.

தழுதாழையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள விரும்புவோர் குப்பைமேனி இலையை உதாரணம் கூறலாம். குப்பைமேனி செடி, ஆனால் தழுதாழை சிறுமர வகுப்பாக வளரும். இரண்டு இலைகளும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பினும் இலைகள் தழுதாழைக்கு சற்று முரட்டுத்தனமாக செங்குத்தாக நீண்டு இருக்கும். குப்பைமேனி இலைகள் சற்று வெய்யில் நேரத்தில் துவண்டு கீழ்நோக்கித் தொங்கும். தழுதாழை இலையை கசக்கி முகர காரமாக ஒருவித குமட்டல் வாசனையாகவும் இருக்கும்.

குணமும் பயனும்

தழுதாழையின் தோற்றம் குப்பைமேனி இலைக்கு ஒப்பாக இருக்குமே தவிர, இதன் குணதிசயங்கள் யாவும் வாதநாராயணன் சண்டிக்கீரை, (வஞ்சமுண்ட கீரை) ஆகியவைகளுக்கு ஒப்பாகக் கூறலாம். பொதுவாக வாதமடக்கி—துவர்ப்பி, உடல் தேற்றி, வாய்வகற்றி செய்கைகளை உடையதாகும். இலையும், வேரும் மருத்துவப் பயனாகிறது. ஆனால் வீழுதியைப் போல உணவுடன் சமைத்து உண்ணுவது நாட்டு வழக்கில் கிடையாது.

வாத நோய்களில் ஆதிநாராயணன் என்ற வாதநாராயணனுக்குச் சரி நிகரானது. பக்க வலிகள், வாதப்பிடிப்புகளால் நெடு நாட்களாக வலி தாளாமல் அழுதவர்களுக்கெல்லாம் ஆறுதல் அளிக்க வல்லது தழுதாழை. 'அழுதாரை எல்லாம் வாழவைக்கும் தழுதாழை' என்ற நாட்டுப் பழமொழியும் உண்டு.

வாதப் பிடிப்புகள் விலக

தழுதாழை இலையை வேண்டிய அளவு எடுத்து மண்சட்டியிலிட்டு ஆமணக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி சூடு பொறுக்குமளவு மெல்லிய துணியில் வைத்து வாதபிடிப்புகள், மூட்டுக்களில் அசையாமல் மின்சாரம் பாய்ச்சியது போல் வலிக்கும் பிடிப்புகள், வாத நோயால் காணும் சுருக்கு, கீல் பிடிப்புகள் ஆகியவைகளில் ஒற்றடம் கொடுத்துவர வேண்டும். இப்படி காலை மாலை கொடுத்து வர மூட்டு, கீல் அசைவுகளில் காணும் வலிகள் யாவும் விலகும்.

பீனிச நோய்க்கு

ஈஸ்னேபீலியா என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்பெறும் பீனிச நோய்களுக்கு தழுதாழை இலையைப் பிழிந்த சாற்றை காலை, மாலை மூக்கில் உறிஞ்சி வர மண்டை குச்சல், மூக்கில் நீரொழுகல், தும்மல், சளி, இவைகளை படிப்படியாக குறைந்து பீனிச நோய்கள் குணப்படும்.

வாதம் சீதளத்தால் வந்த சுரங்கள் விலக

வாத உடம்பினருக்கு சீதள கூட்டுறவால் காய்ச்சல் காணும். இப்படி காய்ச்சல் அடிக்கடி கண்டு உடம்பில் கால், விதை ஆகிய இடங்கள் வீங்கி பெருக்கும். இது யானைக்கால், விதை வாதம் என்பார்கள். இதற்கு ஆரம்பத்திலேயே தழுதாழை இலையின் சாற்றை காலை, மாலை 50 துளி வீதம் வெந்நீரில் கலந்து கொடுத்து அதே சாற்றை மூக்கில் பிழிந்து வர வாத வீக்கங்கள் பெருகுவதை தணிப்பதுடன் வாதக் காய்ச்சல் அடிக்கடி வருவதைத் தடுக்கும்.

வாத வீக்கங்கள் கரைய

ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, விதைவாதம் (அண்டவீக்கம்) மற்றும் வாதத்தால் வீங்கிய வீக்கங்கள் கரைய தழுதாழை இலை யை தேவையான அளவு எடுத்து ஆளி விதையெண்ணை விட்டு கலந்து மண் சட்டியில் வதக்கி சூடு பொறுக்குமளவு வீக்கங் களின் மேல் இரவு நேரத்தில் தவறாமல் கட்டி வர அந்த வீக்கங் கள் யாவும் 1 மண்டலத்தில் கரைந்து போகும். தொடை, கை இடுக்குகளில் வரும் நெறி கட்டிகளுக்கு இப்படி செய்து வர அவை கரைந்து பழுத்து விடும்.

வேது பிடித்தல் முறை

நொச்சி இலையில் வேது பிடித்தல் முறை ஒன்று எழுதியதை போல இந்த தழுதாழையை வாத நோய்களில் காய்ச்சல், வீக்கம், குடைச்சல், குத்துவலி ஆகியவைகளால் தொல்லை படும்போது செங்கல்லை சூடாக்கி வேது பிடிக்கும் தண்ணீரில் தழுதாழை, வேப்பிலை இரண்டையும் சமமாகப்போட்டு வேது பிடித்துவரலாம். இப்படி ஆண்டொன்றுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்து வர 80-வீதமான வாத ரோகங்களும் கட்டுக்கடங்கி அவைகளால் தொல்லைகள் அதிகமாகாதபடி தடுக்கும் உபாயம் "தழுதாழை வேது பிடித்தல் முறை" என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

தழுதாழை மூலிகை வாதரோகங்களுக்கு ஒரு புலி! ஆமாம். இந்த 80-வீத வாதரோகங்களும் ஆடுகள். ஆட்டைக் கண்ட புலி எப்படியோ? அது போல வாதரோகங்களை விருந்தாக உண்டு விடும் தழுதாழை! இது சித்தர்களின் வாக்கு.

"வாதப் பிடிப்பென்ற வற்காலியையும் புலிபோற்
போதப் பிடிக்கும் புகல் வற்றே — காத
அழுதாழைப் பீனிசத்தை யண்டா தகற்றும்
தழுதாழைப் பன்னமது தான்" (கு. மு.)

மற்றும் தழுதாழையை வயிற்றுக் கடுப்பு, மந்தம், அசீரணம் பேதி, வாதத்தால காணும் மலச்சிக்கல், மலப்புழுக்கள் விழுதல் ஆகியவைகளுக்கும் மிகச் சிறப்புடையதாகக் கருதப்படுகிறது.

ஹோமியோபதியில் தழுதாழை

தழுதாழைக்கு ஹோமியோபதியில் '<u>கிளிரோடன்ரன்</u>' என்பார்கள். இதை தாய் திரவம் முதல் 3X30 வீரியம் வரை உபயோகிக்க நாள்பட்ட காய்ச்சல்களும், கல்லீரல், மண்ணீரல் கோளாறுகளும், பசி மந்தம், எரிச்சல், மலச்சிக்கல், மலப்புழு, அசீரண பேதியாதல், பித்த வாந்தி ஆகிய குறிகுணங்களுக்கு ஏற்றதாக விளங்குகிறது.

கிளிரோடன்ரன் என்ற இந்த தழுதாழைக்கு ஒத்த குணம் உடையதாக இப்பிக்காக், பல்சடில்லா என்ற ஹோமியோ மருந்து கள் கருதப்படுகிறது. கிளிரோடன்ரன் தாய்த்திரவத்திலும் 3X வீரியத்திலும் குறிப்பிட்ட பயன்களைக் கண்டதாக பிரபல டாக்டர் ஜே எச். கிளார்க் என்பவர் கூறுகிறர். டாக்டர் ஆர். என். கோரே என்பவர் மலேரியாவுக்கு சிறந்தது என்கிருர்.

சமஸ்கிருதத்தில் தழுதாழைக்கு 'வாதக்னி' என்றும், தெலுங்கில் திலகி என்றும், மலையாளத்தில் வாதமடக்கி என்றும், வங்காள மொழியில் பாத் பாந்திரா என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.

வாத நோயால் அவதிப்படுவோரே! தழுதாழையைக் கண்டுபிடித்து பயன்படுத்துங்கள்.



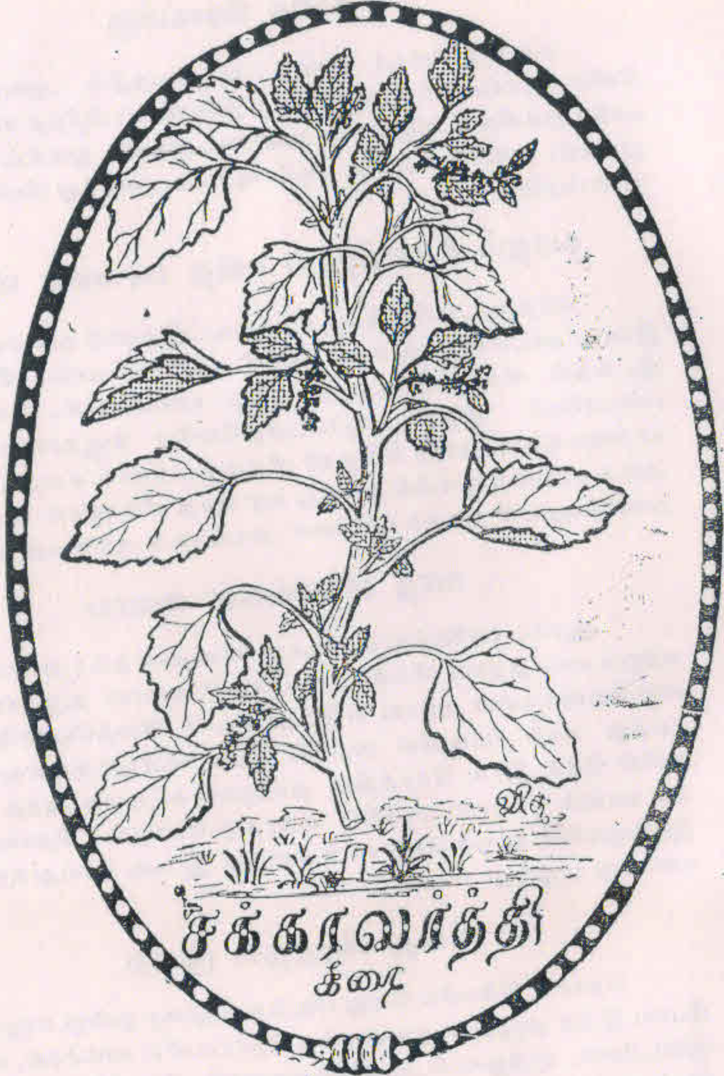
சக்ரவர்த்திக் கீரை

மனித சமுதாயத்தில் சக்ரவர்த்தி என்ற பெயர் அடிபட்டுப் போய்விட்டது. ஆமாம்! அக்பர் முதல் அசோகன் வரை இந்தியாவை ஒரே குடையின் கீழ் ஆட்சி செலுத்தி மக்களுக்கு ஒரு குறையுமின்றி செங்கோல் செலுத்திய காலம் யாவும் அழிந் தொழிந்து போனது. தற்காலம் மந்திரி என்ற அமைச்சர்கள் ஆட்சி செலுத்தும் காலம். ஆனாலும் மூலிகை உலகத்திலே சக்ரவர்த்தி என்ற பெயர் அன்றும் சரி, இன்றும் சரி, ஒரு சிலவற்றுக்குத்தான் உண்டு. அதன் குணமும் பண்பும் எந்தகாலத்திலும் மாருது. யுகம் மாறி புதுப்புது ஆட்சிகள் மாறினாலும் தாவர இனங்கள் தம் குணங்களை என்றும் மாருமல், மாற்ருமல் இருக்கக் கூடியது என்ருல் இதனை யாரும் மறுக்க இயலாது.

சக்ரவர்த்தி என்று இந்த கீரைக்கு நமது சித்தர்கள் ஏன் பெயர் வைத்தார்கள் என்பதைப் பற்றி சற்று சிந்திக்க வேண்டும். அந்த காலத்தில் இறைவனுக்கு அடுத்தபடியாக ஆட்சி செலுத்தும் அரசனுக்குத் தான் மிகுந்த மதிப்பும், மரியாதையும், பயபக்தி விசுவாசத்தையும் மக்கள் கொடுத்தனர். ஏன்? கண்களை இமை காப்பது போல் சக்ரவர்த்தியும் மக்களைக் காத்துவந்தான். அதன் காரணத்தால் சக்ரவர்த்தி இறைவனுக்கு சமமாக கருதப்பட்டான். இதே பெயரை உடைய, இந்த மூலிகை உலக சக்ரவர்த்திக்கீரைக்கும் அத்தகைய சக்திகள் எந்த காலத்திலும் இருக்கும் என்ற காரணத்தால் சித்தர்கள் இப்படி ஒரு பெயரை வைத்தனர் போலும்!

கீரை இனங்கள்

பொதுவாக கீரை என்ருல் தாவர இனங்களில் எந்தெந்த மூலிகைகள் நமக்கு உணவாகப் பயன்படுகிறதோ, அவைகளுக்கு எல்லாம் கீரை என்றுதான் பெயரிட்டனர் உணவில் பயன்படாத மருத்துவ பயன்கள் உள்ளவைகளுக்கு மூலிகைகள் என்றனர். உதாரணமாக கூறவேண்டுமானல் முளை கீரை, அருகீரை, கலவை கீரை, புளிப்பு கீரை, சாணுகீரை, துத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, தாழைகீரை, தாதுளை கீரை, பசளை கீரை, தாளிக்கீரை, சிறுகீரை, பசரைகீரை, துயிலிகீரை, கொடிபசளை கீரை, பண்ணைக்கீரை,



பருப்புகீரை, பறட்டைகீரை, பாற்சொறிகீரை, புண்ணுக்குக்கீரை, சோழிகீரை, காசினிகீரை; புதினா கீரை, கொத்தமல்லிக்கீரை, புளிச்சாரைக்கீரை, புளியாரைக்கீரை, மணலிக்கீரை, மூக்கிரட்டை கீரை, முக்குளிக்கீரை, முள்ளிக்கீரை, வெண்கார வெள்ளைக்கீரை, கீவரத்தண்டு, அகத்திக்கீரை, வாதநாராயணகீரை, லஞ்சமுண்ட கீரை இப்படியாக எத்தனையோ கீரையினங்கள்! எழுத்தால் எழுத ஒரு புத்தகமே எழுதிவிடலாம் அத்தனை கீரையினங்களின் பொதுக்குணங்களையும் சித்தர்கள் வகுத்து நமது தமிழ் நாட்டிற்கு கொடுத்தனர். இந்த கீரை இனங்களைக் கொண்டே அந்தக் காலத்தில் வாழ்ந்து வந்த நமது முன்னோர்கள் தீராத நோய்களை எல்லாம் உணவின் மூலமாகவே புசித்து பூரணமாக நோய்களை ஒழித்துக்கட்டி வந்தனர். ஆனால் இன்று இந்த கீரையினங்களை மக்கள் மறந்து அந்நிய நாகரீக வாழ்க்கையில் புகுந்து, திரைப் படத்தில் காட்டும் விளம்பர மாத்திரை மருந்துகளை எல்லாம் நம்பி உடம்பை நோய்களுக்கு காட்டிக் கொடுத்து சிக்கலான பிறகு அறுவை சிகிச்சை பின்னும் எத்தனையோ நவீன கருவிகளுக்கு எல்லாம் தனது உடம்பைக் காட்டிக்கொடுத்து இறுதியில் மரண படுக்கையாகி காலனுக்கு இரையாகி விடுகின்றனர். இது நம் நாடு செய்த துர்பாக்கிய நிலையேயன்றி வேறு ஒருவர் மேல் பழியைப் போடுவது மதியீனமே! ஆமாம். மேற்கூறப்பட்ட கீரையினங் களில் ஒருவருக்கு(10)பத்து கீரைகளும் அதன் குணமும் தெரிந்து இருக்குமாயின் அவர்கள் ஆங்கில நவீன மருத்துவ முறைகளை நாடவேண்டிய அவசியமே இருக்காது. ஆமாம!

"மூலிகையின் வேர்பாரு! தழைபாரு
மிஞ்சினக்கால் மெல்ல மெல்லவே
பற்ப சிந்தூரம் பாரு"

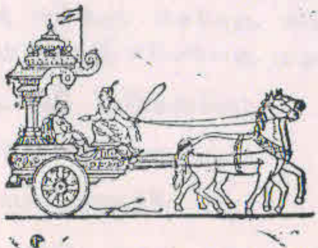
என்பது சித்தர்களின் வாக்கு. இந்த பழமொழிப்படி நடப்பவர்கள் இந்த நவீன காலத்தில் ஒருவர் கூட இருக்க மாட்டார்களென்பது அடியேனின் துணிபு. போகட்டும்! இந்த சக்ரவர்த்தி கீரையை பற்றி தெரிந்தவர்கள் நூற்றில் 10 பேர் இருப்பதும்கூட மிகைதான்.

குணமும் பயனும்

இந்த சக்ரவர்த்தி கீரையை அரைக்கீரையின் குணதிசயத் திற்கு ஒப்பிடலாம். அரைக்கீரைக்கு இலையின் பின்புறம் இளம் சிவப்பான நிறம் உண்டு. இது அவைகளில் தங்கசத்தும் இரும்பு சத்தும் ஒருங்கே இருக்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. இதைக்

கண்டுபிடிக்க நவீன விஞ்ஞான மருத்துவத்தில் பல பரிசோதனை களால் தான் கண்டுபிடிக்க இயலும். ஆனால் விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடிக்கு முன்பே நமது சித்தர்கள் மெஞ்ஞான சக்தியால் உணர்ந்து பாடல்களாகப் பாடிவைத்துள்ளனர். பொதுவாக சக்ரவர்த்திக் கீரைக்கு குளிர்ச்சியுண்டாக்கும் குணமும் குருதி, தாது இவைகளைப் பெருக்கி உடலுக்கு சக்தியையும், தேஜசும், உடல் வளமையையும் பெருக்கக்கூடிய குணம் உண்டு. நாவிற்கு ருசியையும் தரும். காமத்தைப் பெருக்கி உடலுறவிற்கு நல்ல சக்தியைத் தரக்கூடியது.

கீரையை மட்டும் நெய்யில் வதக்கி பருப்புடன் கடைந்து குழம்பாகச் செய்து பகல் உணவில் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வருவது நமது நாட்டின் பழக்கமாகும். வாரத்தில் நான்கு நாள் இதனை உணவுடன் சேர்த்து வருவதில் மேற்கூறிய குணங்கள் காணலாம். எனவே மூலிகைச் சக்ரவர்த்தியை எக்காலத்திலும் பயன்படுத்தி வாழ்க்கையை வளம்படுத்துவீர்களாக!



புன்னை மரம்

நமது நாட்டு மூலிகை இனங்கள், நமது புராண வரலாறு களில் பின்னிப் பிணைந்தே இருக்கின்றன என்பதை தொடர்ந்து வாசிக்கும் வாசக அன்பர்கள் நன்கு அறிவார்கள். மேற்கோளாக துளசி ஏராளமாக வளருமிடங்களை பிருந்தாவனம் என்று கூறு வதைக் கேட்டுள்ளோம். புன்னை மரங்கள் உள்ள இடமெல்லாம் புன்னை வனம் என்றுதான் அழைப்பார்கள். துளசி மகாவிஷ்ணு வின் பிரியமான மூலிகை. புன்னை கிருஷ்ணபரமாத்மாவுக்கும், மகேசுவரனுக்கும் பிரியமான மூலிகை இனம். ஈஸ்வரனுக்கு "புன்னை வனநாதர்" என்ற பெயரும் உண்டு. இந்த பெயர் கொண்டவர் சென்னை கபாலீஸ்வரர் கோவிலில் இருப்பதை இன் றும் காணலாமே! எனவே இந்த புன்னை மரத்தின் மகிமையைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

புன்னை மர இனத்தைச் சார்ந்தது. இம் மரம் முந்திரி இலை போல நீள வட்டமாகவும், பச்சைப் பசேலென்று பளபளப்பாகவும் காய்கள் சிறிய எலுமிச்சைப் போன்று பசுமையாகவும் இருக்கும். புன்னை மரம் பார்ப்பதற்கு அலங்காரமான மரம். குளிர்ச்சியைத் தருவதில் புங்க மரத்திற்கு இணையானது. புன்னை மரத்தடியில் சின்னி கிருஷ்ணன் புல்லாங்குழல் ஊதி ஆவினங்களை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்தி, இன்பம் தந்ததாக புராண வரலாறுகளில் காணக் கிடைக்கின்றது. எனவே கற்பகத் தருக்களை எல்லாம் நமது நாட்டின் ஆலயங்களில் தல விருட்சமாக்கி போற்றிப் புகழ்வது நமது தமிழ் நாட்டைத் தவிர வேறு எங்கும் காணமுடியாத ஓர் பண்பு அல்லவா?

குணமும் பயனும்

புன்னை இனத்தில் சுரபுன்னை, கரபுன்னை என்று இருவிதம் உண்டு. இரண்டிற்கும் மருத்துவ குணம் ஒன்றேயாகும். இலை, பூ, பட்டை, விதை, பிசின், எண்ணை ஆகியன மருத்துவப் பயனாகும். பட்டை துவர்ப்பிச் செய்கையை உடையது. விதை புழுக்கொல்லிச் செய்கையும் புண்ணாக்கும் தன்மையுடையதாகவு முள்ளது. பிசின் - வாந்தியை உண்டாக்கும், மலத்தை உடைத்து பேதியாக்கும் குணமுள்ளது.

சொறி சிரங்கு நீங்க

புன்னைப் பூவை அரைத்து சொறி சிரங்குகளுக்கு போட்டுவர அவை நீங்கிப் போகும். இலையை குளிக்கும் நீரில் ஊரப்போட்டு காலையில் அந்த நீரில் குளித்துவர, நீங்காத மேக நோய் ரணங்கள், சொறி சிரங்குகள் யாவும் மறையும்.

சன்னிபாத காய்ச்சல்களுக்கு

புன்னைப் பூவை நிழலில் உலர்த்தி, காய்ந்த பின்பு இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு சிட்டிகை தேனுடன் கூட்டி காலை, மாலை 'டைபாயிட்' என்ற சன்னிபாதக் காய்ச்சலுக்கு கொடுத்து வர, காய்ச்சல் தணிவதுடன், காய்ச்சலுக்குப் பிறகு உடம்பு பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகாமல் உடல் நல்ல நிலைக்கு தேறவும் உதவும்.

புன்னை விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் நெய்யை உடம்பில் பூசிவர மகாவாத ரோகங்கள், முன்னிசிவு, பின்னிசிவு, கிருமிரணம், சொறி சிரங்கு ஆகியவைகள் நீங்கும்.

வெள்ளை வெட்டை மேக வியாதிகட்கு

இந்த புன்னை விதையிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயை உள்ளுக்கு 10 துளி முதல் 15 துளி வரை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு உப்பு, புளி நீக்கி ஆகாரம் செய்து சாப்பிட கொனுரியா என்ற நாட்பட்ட வெள்ளை ஒழுக்கு, மேக சம்பந்தப்பட்ட இரணங்கள் யாவும் நீங்கி விடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

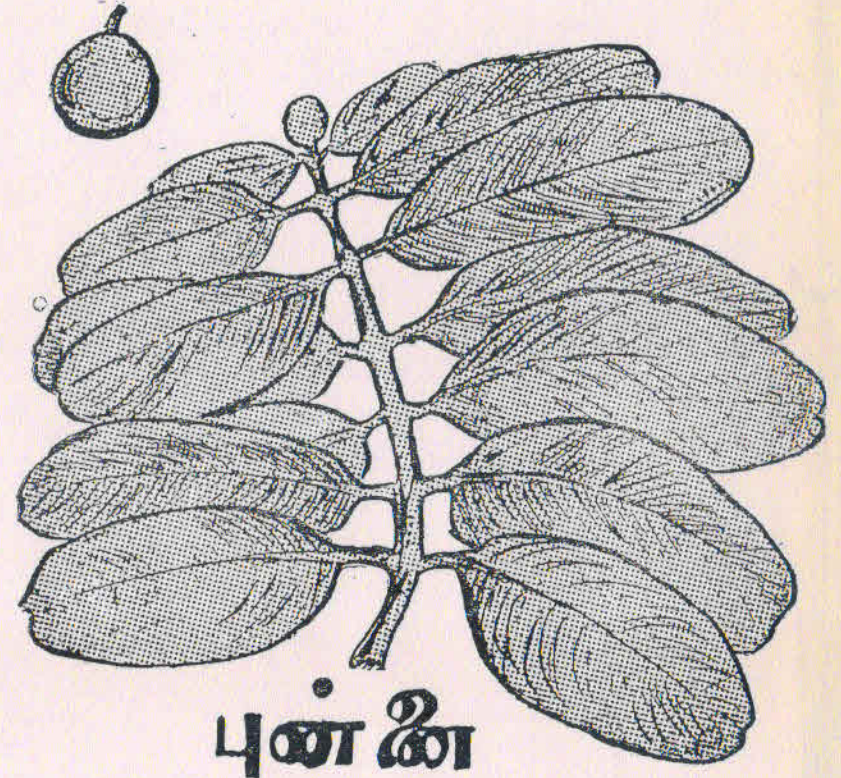
பெருவியாதி என்ற குட்ட நோய்களில் காணும் அழுகிய இரணங்களுக்கு பூசிவர இரணம் ஆறிவிடும்.

கீல்வாயு வாத வலிகளுக்கு

புன்னை விதையை நன்கு அரைத்து கொதிக்க வைத்து கீல் வாய்வு, முடக்கு வாதம் போன்ற வாத வலிகளுக்கு மேல் பூசி வர, யாவும் நீங்கிப்போகும்.

பேதியாக

புன்னை மரத்துப் பட்டையை எடுத்து, இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு அவுன்சு உள்ளுக்கு கொடுக்க நல்ல பேதியாகும்.



புன்னை

ஆருத இரணங்களும் இரத்தமும் நிற்க

புன்னை மரத்துப் பட்டை கிருமி நாசினி. ஆருத புண்களிலிருந்து வரும் இரத்தப் போக்குகளை நிறுத்தி, இரணங்களை மிக விரைவில் ஆற்ற வல்லது. பட்டையை 5 பலம் எடுத்து இடித்து 4 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொண்டு ரணங்களை கழுவி வருவது சிறப்புடையதாகும். தற்காலம் டெட்டால் போன்ற கிருமிநாசினிகளை விட சக்தி வாய்ந்ததும் இயற்கையின் எளிய கிருமிநாசினி புன்னை மரப்பட்டை என்பதை வாசக அன்பர்கள் நினைவில் கொள்ளவேண்டும். மேலும் இந்த கஷாயம் உள்ளுறுப்புக்களிலிருந்து கசியும் ரத்தப் போக்குகளையும் நிறுத்த வல்லது.

கண்கள் நோய் நீங்க

புன்னை மரத்துப்பிசினை சேகரித்து தூயதண்ணீரில் போட்டு ஊறவைக்க. அந்தப் பிசினிலிருந்து எண்ணை கசிந்து மிதக்கும். அந்த எண்ணையைப் பக்குவமாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இந்த எண்ணையை கண்களில் மைபோலிட்டுவர கண் நோய்களை நீக்க வல்லது.

“ புன்னையிலுண்டா நெய்யாற் பொங்குசன்னி பாதமுள்
மன்னியலைக்குங் கொடிய வாய்வுமுன்—பின்னிசிவும்
பொல்லா வலியினமும் புண்கிருமியுந் தொலையும்
அல்லார் குழலே அறி ! ” (கு. மு.)



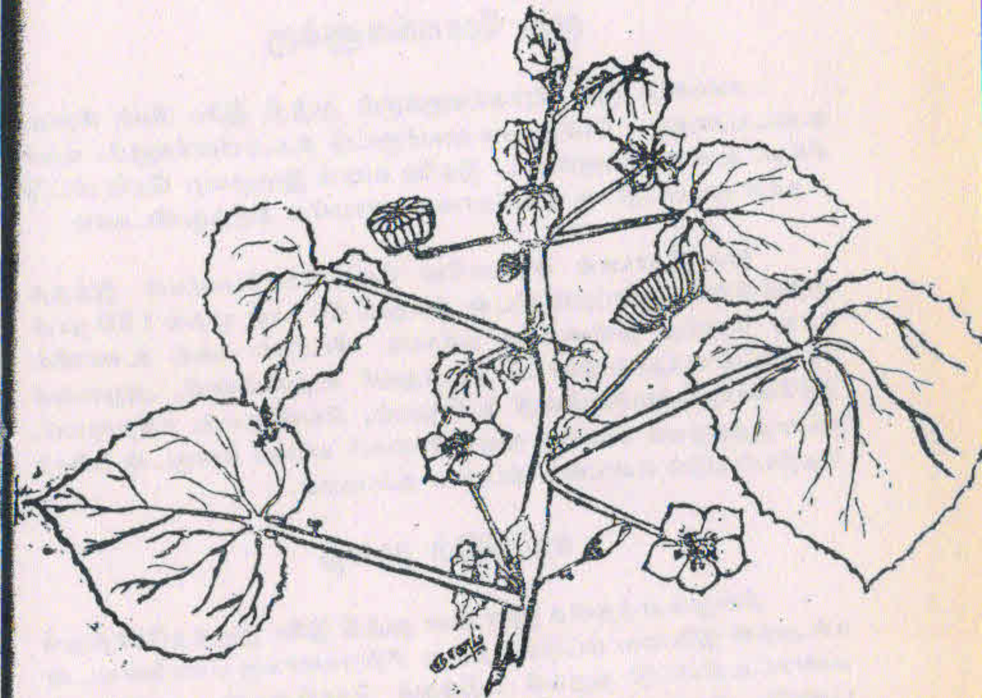
★ துத்தி ★

துத்தியைப் பற்றி வெகுநாட்களாகவே எழுதவேண்டும் என்று மூலிகைப் பிரியர்களிடமிருந்து வேண்டுகோள் வந்துள்ளது. இருந்த போதிலும் அதற்கும் ஒரு காலம் வர வேண்டுமல்லவா? இப்பொழுது தான் எழுத வாய்ப்பு கிட்டியது. நாட்டு மக்களுடன் நெருங்கி வாழும் மூலிகை இனங்களில் துத்தியும் ஒன்று. ஊமத்தை, எருக்கன், உத்தாமணி, குப்பைமேனி போன்று ஒட்டுண்ணி விதைகளை பரப்பி விரைவில் தன் இனத்தை பரப்பிக் கொள்ளும்.

துத்தி இனத்தைப் பல வகையாகப் பிரிக்கலாம். சிறு மர வகுப்பாக வளரும். சில செடியினம், சில நிலத்திலேயே படரும். இன்னும் சில கொடி வகையாகவும் வளரும். பொதுவாகத் துத்தி இலைகள் வட்ட வடிவமாக முனை குறுகி நீண்டு அரச இலை போல், ஆனால் சிறு வாள் போன்ற பல் முனைகளையுடையதாக இருக்கும். இதன் பூக்கள் மஞ்சள் பழுத்த செம்மஞ்சள் போன்ற பலவிதமாக பத்து பைசாவும், அதற்கு மேலும் பெரியதாக இருக்கும். காய்கள் பார்ப்பதற்கு காதணிகளைப் போல் மிக அழகாக இருக்கும். பொற் கொல்லர் செய்யும் காதணிகளாவது பார்வையில் சில குறைகள் காணக் கூடும். ஆனால் இறைவனால் உண்டாக்கப்பட்ட இந்த துத்திக் காய்கள் பசுமை நிறைந்த காட்சி காணக் கிடைக்காதக் காட்சியே!

சித்தர்கள் துத்தி இனத்தை கீழ்கண்டவாறு பலவகையாகப் பிரித்துள்ளனர். 1) சிறு துத்தி, 2) பெருந்துத்தி, 3) நிலத்துத்தி, 4) கொடித்துத்தி, 5) நாமத்துத்தி, 6) பணியாரத்துத்தி, 7) கண்டுத்துத்தி, 8) காட்டுத்துத்தி, 9) நாட்டுத்துத்தி, 10) எலிச்செவித்துத்தி, 11) ஐயிதழ்த்துத்தி, 12) இரட்டகத் துத்தி அல்லது நாட்டுத்துத்தி என்பனவாம்.

பொதுவாக எந்தவிதத் துத்தியை எடுத்தாலும் அதன் குணதிசயங்கள் ஏறத்தாழ ஒன்றேயாகும். ஆனால் நாட்டுத் துத்திக்கு மட்டும் வெண்குட்டங்களை நீக்கும் குணம் உடையது என்பதை குணவாகடநூல் வாயிலாக அறியலாம்.



துத்தி

குணமும் பயனும்

துத்தி இலை மலமிளக்கும், மலப்புழுக்களைக் கொல்லும், உள்ளழல் ஆற்றும், மூலச்சூட்டைத் தணிக்கும். பூ தாது வெப்ப கற்றும், சூட்டைத் தணிக்கும். வித்து மேகப்பிணி, உட்சூடு ஆகியவற்றைத் தணிக்கும். பொதுவாக உரமாக்கும், சிறுநீர் பெருக்கும் முதலிய குணங்களை உடையது.

மூல ரோகங்களுக்கு

சகலவித மூல ரோகங்களுக்கும் துத்தி இலை மிகச் சிறப்பு உடையதாகும். பொதுவாக மூலச்சூட்டு உடம்பினர்களும், மலச் சிக்கல் உள்ளவர்களும் கூட இதனை வாரம் இருமுறை நெய் விட்டு வதக்கி சாப்பிட்டு வர மூலநோயை வராமலே தடுத்துவிடலாம்.

மூல நோயால் ஏற்கனவே தொல்லைபடுபவர்கள் இந்தத் துத்தி இலையை சாப்பாட்டுடன் தினமும் 40 நாள் முதல் 120 நாள் வரை நோய்த் தன்மைக்கு தக்கபடி விடாமல் பகல் உணவில் சாப்பிட்டு வந்தால் நிச்சயம் மருத்துவர் உதவியின்றி, அறுவைச் சிகிச்சையும் அவசியமின்றி உள்மூலம், வெளிமூலம், ரத்தமூலம், பௌத்திரமூலம் போன்ற மூலரோகங்கள் யாவும் வேருடன் களைந் தெறியப் படும் என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

சாப்பிடும் முறை

தினமும் எந்தவித இனமான துத்தி இலை இருந்தபோதிலும் சரி அதன் இலையை மட்டும் பறித்து சிற்றுமணக்கு எண்ணையுடன் மண்சட்டியிலிட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் பூண்டு, மிளகு, இஞ்சி, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை போட்டு வதக்கி மீண்டும் சிற்றுமணக்கு எண்ணை, வெங்காயம், சீரகம் போட்டு தாளிதம் செய்து பொரியல் செய்ய வேண்டியது. இதனை முதல் சுடச் சுட சோற்றில் பிசைந்து மூன்று கவளம் சாப்பிட்ட பிறகு வழக்கம் போல சாப்பிடும் உணவைச் சாப்பிடலாம். துத்தி இலையை வதக்கும் பாத்திரம் மண்சட்டியாக இருப்பது அவசியம் என்பதை வாசகர்களின் கவனத்திற்கு கொண்டு வருவது இன்றி யமையாத கடமையாகும். இப்படி முறையாக சாப்பிடும்போது பத்தியம் எப்படி எப்படி இருப்பது என்ற கேள்வி எழலாம். மூல ரோகங்களுக்கு பொதுவாக காரமான பொருட்கள், முக்கியமாக

மிஷினில் அரைக்கப்பட்டுவரும் மிளகாய்த்தூள், மாமிசஉணவுகள் புகை, லாகிரி பொருட்கள் போன்றவைகளை தொடாமல் இருப்பவர் கட்கே துத்தி இலை சிகிச்சை நல்ல பலன் அளிக்கும்.

துத்திப் பூவின் பயன்

துத்திப் பூ மஞ்சள் கலந்த சிவப்பு நிறமுடையது. ஒருவித வாசனையும், மகரந்தப்பொடிகளையுடைய சூல்கள் நிறைந்ததாகும். இதனைத் தேவையான அளவு சேகரித்து உலர்த்திப் பொடிசெய்து அந்த எடைக்குச் சர்க்கரை சேர்த்து 2 சிட்டிகை வீதம் வாயிலிட்டு ஆழாக்கு பசும்பால் குடித்து வர, காச நோய், நுரையீரல் கபம், இரைப்பு, இரத்த வாந்தி ஆகியவைகள் நீங்கும். மேலும் விந்து கட்டியாகி சுக்கிலம் பெருகும்.

வெளி மூலம்

ஆசனக் கடுப்பு மலப்புழுக்கள் நீங்க

மூலத்தில் ஆசனவாய் துருத்திக் கொண்டு சதை வெளியே வந்த போதும், நமைச்சல், குத்தல், குடைச்சல், ரத்தம் வெளியா தல் போன்ற நேரங்களிலும், ஆசனத்தில் மலப் புழுக்கள் வந்து தொல்லை கொடுக்கும் சமயங்களிலும் மூல ரோகமுள்ளவர்கள் துத்திக் கீரையை நம்பலாம். துத்தியை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி இளஞ்சூடாக ஆசன வாயில் வைத்துக் கட்டி விட இரத்த மூலம், சீழ் மூலம், சதை மூலம் யாவும் படிப்படியாகக் கரைந்து மூலம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும். இம்முறையை தொடர்ந்து மனம் சலியாமல் செய்து வருபவர்களுக்கு நல்ல பலன் அளிக்கும்.

துத்தி வேர்

துத்தி செடியின் வேரை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 5 கிராம் வீதம் பாலில் குடித்துவர மூலச்சூடு, பித்த உஷ்ணங்கள் யாவும் தணிந்து போகும்.

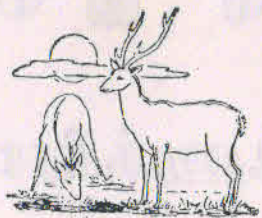
மலச்சிக்கல் நீங்க

துத்தி இலையை பொடி செய்து 2 பிடியளவு 1 குவளை நீரில் போட்டு குடிநீர் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி, பாலும், கற்கண்டும் சேர்த்து குடித்துவர மலச்சிக்கலைப் போக்கி மலமிளக்கும். ஆசன கடுப்பு நீங்கும். மேகச் சூடும் விலகும்.

கருமேகம் வெண் குட்டம் நீங்க

துத்தியின் கம்மல் போன்ற காய்ந்த காய்களைச் சேகரித்து அதன் உள்ளிருக்கும் விதைகளை அடித்து உதிர்த்து நிறைய சேகரிக்கவும். இப்படி சேகரித்த விதைகளை நன்ருக வெய்யிலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து ஒரு சுத்தமான புட்டியில் அடைக்கவும். அதே எடைக்கு மற்ருெரு புட்டியில் கற்கண்டைப் பொடி செய்து வைக்கவும். நாள் தோறும் காலை, மாலை இரு வேளை ஒவ்வொரு புட்டியிலிருந்தும் இரண்டு சிட்டிகை அளவு (5 கிராம்) எடுத்து நெய்யுடன் குழைத்து உண்டு வரவும். இப்படி செய்து வருவோர் களுக்கு உடல் கருமை நிறமாகவோ அல்லது ஆங்காங்கு வெள்ளை யாக (வெண் குட்டம்) திட்டு திட்டாக பரவும் வெண் குட்ட நோய் களையும் நீக்குவதுடன் தேக உட்சூடு, மேக அனல் போன்ற நோய்கள் விலகி தேகம் குளிர்ச்சியாகும்.

" கையிற் காலிற் படர்ந்த கார் மேகம் போய் ஒழியும்
மெய்யில் உறுகுட்டம் போம் வெப்பகலும் துய்யதிறை
யத்திதனை யொத்தவிழி யாரணங்கே நாட்டிலுள்ள
துத்தி விதையைச் சுவை. "



உ

விஷ்ணுக்கிராந்தி

விஷ்ணுக் கிராந்தி என்ற மூலிகை தரையில் படரும் பூண்டு இனம். இது அருகம்புல்லுடன் சேர்ந்து வளரும். அருகம் புல் ஒரு பெரிய அற்புதச் சக்தி வாய்ந்த மருந்து என்ருல் அதை பொறுமையுடன் கேட்போர் நம் நாட்டில் மிக மிகக் குறைவு. ஆனல் இதே அருகம் புல்லில் 292-வித வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளது என்று ஒரு விஞ்ஞான மருத்துவர் ஆங்கிலத்தில் விமர் சனம் செய்தால் அதை படித்து விட்டு ஆச்சரியத்தில் மூழ்கிப் போவார்கள். நமது நாட்டின் சிறப்பான அம்சம் மூலிகைகள். இதைப் பற்றிய ஆர்வம் நமது நாட்டு மக்களுக்கு இருத்தல் வேண்டும். மூலிகைகளின் வேர், தழைகள் ஆகியவை வெளி நாடுகட்கு ஏற்றுமதியாகின்றன. அந்த வேர், தழைகளைக் கொண்டு தயாரித்த மாத்திரைகளையும், ஊசி மருந்துகளையும் நம் நாட்டிற்கு இறக்குமதியாகும் போது தான் அதை ஆர்வமுடன் அதிக பணம் கொடுத்து வாங்கிப் பின்னும் நோய் தீராமல் வேதனை யடைகின்றனர். அந்த அளவு நமது நாகரீகம் வளர்ந்து விட்டது.

சாதாரணமாக சமவெளி புல்தரைகளில் அருகம் புல்லுடன் சேர்ந்து விளையும் பூண்டு இனம் அனேகம் உண்டு. இவைகளில் முக்கியமாக விஷ்ணுக்கிராந்தி மிகச் சிறப்புடைய பூண்டினம். சுமார் ஒரு சாண் நீளத்திற்கு கொடியாக ஓடி மெல்லிய காம்புடன் ஒற்றை இலைகளை காம்புகளின் இரு புறமும் விடும். இலை சுமார் காப்பிக் கொட்டை அளவு இருக்கும். கொடிக் காம்பு கணுக்களுக் கிடையே மணி வடிவமுள்ள செந்நிறப் பூக்கள் விட்டு வளரும். இலைகள் வட்டமாக நடுவே வெள்ளை நிறம் உள்ளதாக பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

கிராம மக்கள் விஷ்ணுக்கிராந்தியை ஆபத்துக்குதவும் நண்பனுகவே கருதுவார்கள். இந்த பூண்டு இனம் சமையல் வகையில் உணவாகக் கொள்ளுவது இல்லை என்ருலும் காய்ச்சல் நோய்களுக்கு இதனை பயன் படுத்துவார்கள்.

பொதுக் குணமும் பயனும்

விஷ்ணுக்கிராந்தி என்ற இந்த பூண்டினத்திற்கு தாகமகற்றும் செய்கையும் வெப்பமகற்றும் செய்கையும் இயற்கையாகவே உண்டு. மேலும் உடல் உரமாக்கவும், உடல் தேற்றவும் சக்தி உடையதாகிறது. மேலும் உடலிலுள்ள புழுக்களை அழிக்கும் தன்மையும் பெற்றுள்ளது. கோழையை அகற்றவும் வியர்வையை பெருக்கி வெளியேற்றுகின்றது.

இயற்கை ஆண்டிபயாடிக் :- ஆங்கில வைத்தியத்தில் ஆண்டிபயாடிக் என்ற நவீன கண்டு பிடிப்பு உள்ளது. விஷ்ணுக் கிராந்திக்கு என்னென்ன குணதிசயங்களை குறிப்பிட்டுள்ளதோ! அதே செய்கை தான் இந்த ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளான என்ட்ரோமைசின், குளோரோமைசின், ஸ்டெப்டோசின், பெனிசிலின், ஆரோமைசின் மற்றும் எந்தவித மைசின் பாட்டண்ட் மருந்துகளுக்கும் உண்டு.

நோய்களின் உக்கிரத்தையும். வேதனைகளையும் தணித்து அதே நேரத்தில் உடலுக்கு உரமும், உடல் தேற்றவும், கிருமிகளை நாசம் செய்யும் மருந்து எதுவோ அதுதான் நவீன வைத்தியத்தில் 'ஆண்டிபயாடிக்' என்று கூறுவர். இவ்விதமான மருந்துகளை நெடுங்காலம் ஆராய்ந்து பலவித கூட்டு மருந்துகளைச் சேர்த்து, தயாரித்து முதலில் எலிகளுக்கும், பிராணிகளுக்கும் கொடுத்து, அவைகளின் மேல் என்னென்ன செய்கைகள் உண்டாகிறதோ அவைகளை குறிப்பெடுத்துக்கொண்டு பிறகு நோயாளிகளின் மேல் உபயோகித்து அதனல் உண்டாகும் 'நல்ல பயன்களை மட்டும்' விளம்பரம் செய்து விற்பனைக்காக அமர்க்களப் படுத்தி விடுவார்கள் ஆமாம்! ஆனல் இந்த ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளை சாப்பிட்ட பின்பு தீய விளைவுகள் (Reaction) ஏற்பட்டு பலபேர்களுக்கு காது செவிடும், கண்பார்வை குறையும் மற்றும் பலவித வலியும், சர்ம நோய்களை தோற்றுவிப்பதாக அவர்களே கூறுகின்றனர்.

இறைவனல் படைக்கப்பட்ட மூலிகைகளில் உள்ள இயற்கை "ஆண்டிபயாடிக்" குகளால் எந்தவித பின் விளைவும், ஆபத்தும் வராது என்பதை நிச்சயமாக நம்பலாம்.

காய்ச்சல் நோய்களுக்கு

"விடாத காய்ச்சல் விஷ்ணுக்கிராந்தி" என்ற பழமொழி நம் நாட்டிலுண்டு. காய்ச்சல் எந்தவிதமானதானலும் அது விட்டு விட்டு வருவதால் கவலைபட வேண்டிய அவசியமில்லை.



விஷ்ணுக்கிராந்தி

காய்ச்சல் ஆரம்பித்தது முதல் விடாமல் அடித்தால் கவலைக்கிடமாகும்! எனவே தான் விடாத காய்ச்சலுக்கு விஷ்ணுக்கிராந்தி என்று சொன்னார்கள்.

தற்காலம் "டைபாயிட்" என்று சொல்லப்படும் சன்னிபாத காய்ச்சலுக்கும் "நிமோனியா" என்று கூறப்படும் கபக்காய்ச்சலுக்கும் காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்த என்ட்ரோமைசின், குளோரோமைசின் போன்ற குழாய் மாத்திரைகளையும், சயரோக காய்ச்சலுக்கு ஸ்டெப்டோமைசின் என்ற ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளையும் பயன்படுத்துகின்றனர். இவைகள் என்ன செய்கின்றன? 'நாற்றம் அடிக்கும் சாக்கடைக்கு மூடி போட்டு வைத்தாற் போல' அந்த மருந்து பரவி 24 மணி நேரமும் அமுக்கி வைக்கிறது. மறுநாள் மீண்டும் இந்த மருந்து குழாய்களை போட்டு அமுக்கி வைக்க வேண்டும். இல்லையெனில் காய்ச்சல் மீண்டும் தலைதூக்கும்! இது போல தீவிர நோய்களில் கொடுத்து ஏறுமுகத்தில் அடக்கி அடக்கி வைக்கிறார்கள். பின்னர் நோய் தணியும் காலத்தில் இந்த ஆண்டிபயாடிக்குகள் உடம்பில் கோலாட்டம் போட்டுக் குட்டிச் சுவராக்கி விடுகிறதே!

தீவிர நோய்களில் காய்ச்சல் என்பது தலைவலி போல் வருவது பொதுவான ஆரம்பக் குறிதான். துவக்கத்திலே காய்ச்சல் கடுமை தணியாமல் இரண்டு நாட்கள் விடாமல் அடித்தால் இது விடாத காய்ச்சல் என்று தீர்மானித்து முதல் காய்ச்சல் தணிய நம் நாட்டு பெரியோர்கள் இந்த விஷ்ணுக்கிராந்தியைத் தேடிப் போவார்கள். 'முதலை வாயில் அகப்பட்ட யானை' ஆதிமூலமே என்று கதறி சக்ராயுதத்தால் முதலையின் தலையை துண்டித்த புராண வரலாறு கதை போல இந்த விஷ்ணுக்கிராந்தி விடாத காய்ச்சலை எல்லாம் விட்டு விடச் செய்யும் சக்தி வாய்ந்தது என்றால் மிகையல்ல!

முறை விபரம்

விஷ்ணுக்கிராந்தி, பற்பாடகம், கண்டங்கத்திரி வேர், தூதுவளை ஆகிய இந்நான்கும் வகைக்கு 30 கிராம் எடுத்து இடித்து சிதைத்து மண்சட்டியில் போட்டு அரைபடி தண்ணீர் விட்டு கால்படியாக சுண்டவைத்த நீரை வடித்துகொண்டு, காய்ச்சலுக்கு 102 டிகிரி இருப்பின் காலை மாலை 50 மில்லி வீதம் கொடுக்கவும். 104-க்கு மேல் அடிக்கும் காய்ச்சலுக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி வீதம் கொடுத்துவர ஒரே நாளில் 102 டிகிரி அளவுக்கு இறங்கும். பிறகு தினம் இரண்டு மூன்று வேளையாக

கொடுக்க மூன்றே நாளில் விடாத காய்ச்சல் எல்லாம் விலகிப் போகும். டைபாயிட் சுர நோயாளிகளுக்கு 21-நாள் வரையில் காய்ச்சல் இருந்து கொண்டே இருக்கும் என்ற நிலையை இந்த விஷ்ணுக்கிராந்தி தலைகீழாக மாற்றிப் போடும்!

சயரோகக் காய்ச்சலுக்கு

டியூபர்குலோசிஸ் என்று சொல்லப்படும் (சயரோக) எலும்பு உருக்கி காய்ச்சல்கள் மாதக்கணக்காக ஒரே நிலையில் 102, 103 டிகிரியாக காய்ந்துக் கொண்டே இருக்கும். நோய்களில் தாகம் இராது. எனவே மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் பற்பாடகத்தை நீக்கி அதற்குப் பதிலாக ஆடாதொடை இலையைச் சேர்த்து குடிநீராக்கி உபயோகப் படுத்த வேண்டும். (அதாவது விஷ்ணுக்கிராந்தி, ஆடாதொடை, கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை).

வாத நோய் காய்ச்சலுக்கு

சிலருக்கு விடாத காய்ச்சல் கண்டு கை, கால் விழுந்து போகும். அதாவது பாரிச வாய்வு காணும் முன்பும் விடாத காய்ச்சல் வருவதுண்டு. இவர்களின் கைநாடியை முற்காலத்து மருத்துவர்கள் கணித்து வாதம், வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட காய்ச்சல் என்று கூறி விஷ்ணுக்கிராந்தி, நற்சங்கன், ஆடாதொடை இவை மூன்றும் ஒரு துண்டு சுக்கும் சேர்த்து குடிநீராக்கி நோய்க்குத் தக்கபடி அளவு முறைகளைக் கொடுத்து நோய்களை உடனடியாக வேருடன் களைந்து விடுவது நமது நாட்டின் சித்த மருத்துவத்தின் தனிச் சிறப்பாகும்.

இப்பொழுதெல்லாம் இந்தக் (கஷாயத்தை) குடிநீரை யார் குடிக்க சம்மதிக்கிறார்கள்? எந்த சித்த மருத்துவர் இந்த குடிநீரை காய்ச்சிக் கொடுக்கிறார்! எந்த நோய் வந்தாலும் காசு கொடுத்து ஒரு பிரபல விளம்பர மாத்திரையை வாங்குவது, வாயில் போட்டு சூடாக ஒரு கப் காப்பி குடிப்பது—அதோடு சரி! இந்த மாத்திரை நோயை வளர்க்கிறதா? அல்லது உடலை வளர்க்கிறதா? என்பது, நோயாளியை நடமாடமுடியாமல் படுத்த படுக்கையாக்கும் போதுதான் தெரியும்.

குன்மக் காய்ச்சல்

சிலருக்கு வயிற்றுக்கோளாறு, செரியாமந்தம், புளிச்சேப்பம் அல்லது அசீரண பேதிகளால் விடாத காய்ச்சல் உண்டாகும்.

அசீரணம் வயிற்றுக் கோளாறு இருக்காது. எனவே இம்மாதிரி யான குன்மக் காய்ச்சல்களைக் கண்டு விஷ்ணுக்கிராந்தியும் துளசி இலையும் சமமாக 50 கிராம் எடுத்து மைபோலரைத்து காலை மாலை இருவேளை இரண்டு உருண்டை வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடிக்க இந்தக் காய்ச்சல் விட்டுப்போகும்.

சீதபேதி நிற்க

விஷ்ணுக்கிராந்தி பூண்டை மட்டும் வேருடன் எடுத்து சுத்தி செய்து களிமண் நீக்கி அதை அம்மியில் வைத்து அரைத்து காலை மாலை ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு கட்டி எருமைத்தயிரில் கலக்கி கொடுக்க ரத்தம் சீதமாகக் கழியும் நாள்பட்ட சீதபேதியும் ஒழியும். காரம், புளி நீக்குவது நல்லது.

கண்டமாலைக் கட்டிகளுக்கு

கழுத்தைச் சுற்றி வரும் கட்டிகளுக்கு கண்டமாலை என்று கூறுவர். இந்தக் கட்டிகள் உள்ளவர்கள் தினமும் விஷ்ணுக் கிராந்தியை அரைத்து காலை மாலை இரு வேளையும் நெல்லிக்காய் அளவு பசும்பாலில் சாப்பிட்டுவர 40 முதல் 90 நாளில் கட்டிகள் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

மேக அனல் வெட்டைச் சூடு நீங்க

விஷ்ணுக்கிராந்தி. ஓரிதழ் தாமரை, கீழாநெல்லி இவைகளை மூன்று உருண்டைகளாக்கி காலை, பகல், இரவு சாப்பாட்டிற்கு அரை மணி முன்பாக சாப்பிட்டு பால் குடித்துவர நரம்புத்தளர்ச்சி பலவீனம், ஞாபக மறதி, இந்திரிய ஒழுக்கு, மேக அனல், வெட்டைச்சூடு யாவும் நீங்கி உடல் தணிந்து சரீர புஷ்டியும் பலமும் பெருகும்.

"மால் பார்க்க தேவி சிவப்பாள்" என்பது சித்தர் பாடல். இதன் பொருள் விளக்கம் யாதெனில் விஷ்ணுக்கிராந்தியின் சாரத்தால் தாளகம் செந்தூரமாகும் என்று பொருள். இந்தப் பொருள்களை யெல்லாம் தற்கால சித்த மருத்துவர்கள் ஆராய்ந்து அறிதல் சிறப்பு அல்லவா?

"செய்யமா விண்கிராந்தி தீராத வல்ல சுரத்
தையறுக்கும் அனல் தணிக்கும் வெய்யகப
காச இருமலையும் கட்டறுக்கும் வாதத்தால்
ஊசலாடும் பிணி போக்கும்" (கு.மு.)

வாசக அன்பர்களே! இனியாவது செயற்கை ஆண்டிபயா டிக்குகளை உதறித் தள்ளி இயற்கை ஆண்டிபயாடிக்குகளை (விஷ்ணுக்கிராந்தி போன்ற காயகல்ப மூலிகைகளை) நன்கறிந்து வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தி நோயை பூரணமாக முறியடித்து மகிழ்ந்திருங்கள். ★

பூசணி (அ) பரங்கிக்கொடி

மலர்ந்து குலுங்கும் கொடி வகைகளில் சிறந்தது பூசணிக் கொடி. ஒவ்வொரு மார்கழி மாதம் முதல் தை மாதம் வரையில் இந்த பூசணி மலர்களை தமிழகத்தில் காணுதவர் இருக்க முடியாது. நம் நாட்டுக் கவிஞர்கள் மாதங்களைப் பெண்ணுக்கி, மலர்களை அவர்களுக்கு அணிவித்து கவிகளைப் புனைவதில் நிகரற்றவர்கள். இப்படி அவர்களுக்கு கற்பனை கருத்துக்களை உள்ளத்தில் ஊற வைப்பது இயற்கை வளம் கொழிக்கும் போது தான்.

மார்கழி மாதமும், தை மாதமும் மக்களுக்கு உணவாகும் பல காய், கனி, வித்துக்களை புதியதாகக் காணும் நாட்களாகும். எறும்பு உணவுப் பண்டங்களைக் காலா காலத்தில் சேகரிப்பது போல மனிதனும் அதனிடம் பாடமாகக் கற்று கொண்டதுபோல் வருடத் திற்கொரு தடவை பண்டங்களைச் சேகரிக்க முற்படும் தினம் தான் தைப் பொங்கல். இந்த நல் விழாவில் பூசணி மலரும், காயும், இலையும், இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்து மகிழ்வதும் நம் நாட்டின் வழக்கமாகும்.

ஆடி மாதத்தில் மனிதன் தேடி விதைக்கும் தாவர இனங் களில் பூசணிக் கொடியும் ஒன்று. வேகமாக வளரும் கொடி. நிலத்தில் படரும் கொடியானதால் இலைகள் பெரிய மடல்களாக பச்சைப் பசேல் என்ற கொடிகளின் நடு நடுவே புனல் போன்ற மஞ்சள் நிறமான பூக்களைக் காணும் போது கவிஞர்கள் மனதில் இயற்கையாகவே கலைமகள் புகுந்து விடுவாள்.

பூசணிப் பூ மலராத மொட்டாக அரும்பு விடும்போதே சூல் ஆகி விடும். இதை பெண் பூ என்றும், சூல் இல்லாத பூவை ஆண் பூ என்றும் கூறுவர். பெண் பூ மலர்ந்தவுடன் அதன் அடியுலுள்ள பிஞ்சு பெருக்க, பெருக்க மலர் வாடி தலை சாய்ந்து பூமியிலே உட்கார்ந்து பானைபோல பெருக ஆரம்பிக்கும். காய் பெருத்து வளர்வது கண்களுக்குத் தெரியாது! கொடியின் அருகே சென்று இலைகளைக் கூர்ந்து கவனித்து பார்த்தால் தான் காய்கள் இருக்குமிடம் புலப்படும். எனவே தான் "கண்டு பூ பூக்கும்; காணுமல் காய் காய்க்கும்" என்ற விடுகவிதை பிறந்துள்ளது.

தை பிறக்கப் போகிறுள் என்பதை இந்த மலர்கள் தான் எடுத்துக் காட்டாக விளங்குகின்றது. மார்கழி மாதம் முதல் வீட்டு வாசலில் மெழுகிக் கோலமிட்டு, பசுவின் சாணத்தில் இப் பூசணி மலர்களைச் சொருகி அலங்கரிப்பார்கள். முதல்நாள் ஒரு பூ முதல் மார்கழி மாதம் கடைசீ நாளில் முப்பது பூக்கள் வரை ஒவ்வொன்ருகக் கூட்டி கோல அலங்காரங்கள் செய்வது கிராம மக்களின் பழக்கம். ஏனெனில் நவீன காலண்டரில் தேதியைப் பார்த்து தெரிந்துக் கொள்ளத் தேவையற்ற கிராமியப் பழக்கங்களில் மார்கழி கோலமிடுவதுங் கூட ஒன்ருகும்.

மார்கழியில் பூசணி மலர் வீட்டை அலங்கரிக்கும். தை பிறந்தவுடன் இதே பூசணி இலையில் புத்தரிசிப் பொங்கல் வைத்து செங்கரும்பும் பூசணிக் காய், மொச்சை, அவரை, கொத்து மஞ்சள் ஆகியவைகளுடன் மகர விளக்கேற்றி குதூகலத்துடன் செங் கதிரோனை வரவேற்றுப் பொங்கலோ பொங்கல் ! என்று ஆடிப்பாடி மகிழ்வது நமது நற்பழக்கங்களில் ஒன்ருகும் அல்லவா ?

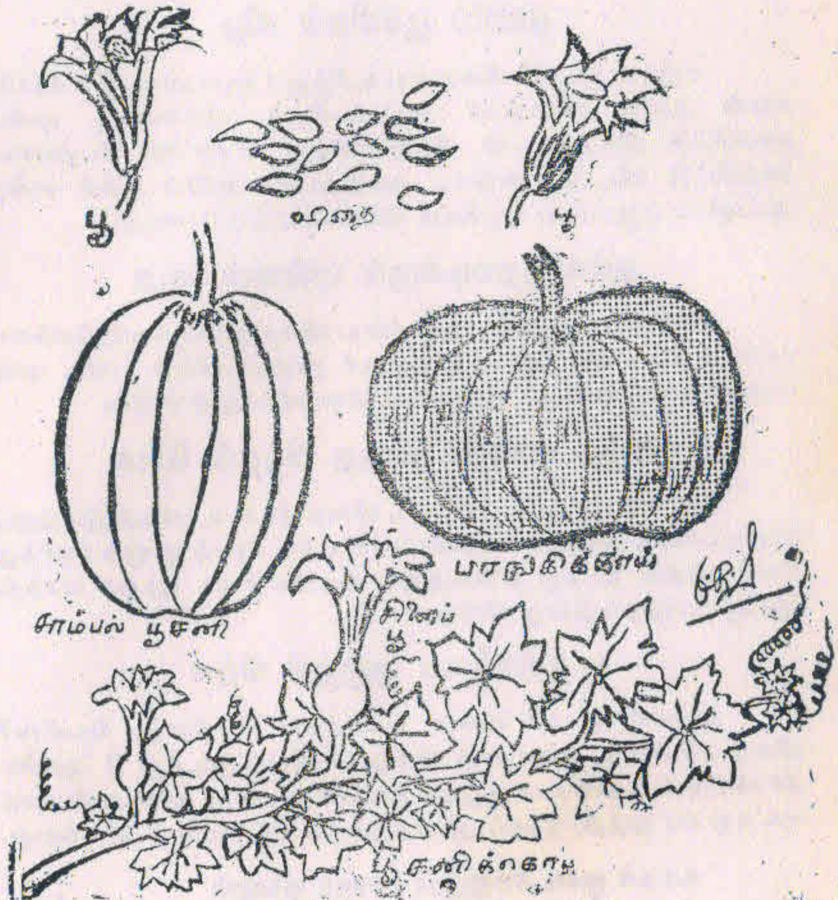
பூசணிக் காயை பரங்கிக்காய் என்றும் சிலர் கூறுவர். பெரிய பானை போல் பெருக்கும், இதன் காய்களுக்கு மேலும், கீழும் குழி போல் ஆகி, அதன் மேலும் கீழாக கோடுகள் போல் பள்ளமாக பார்வைக்கு அழகாக இருக்கும். காய் பச்சையாகவும், பழுத்த பின்பு பொன் நிறமான பச்சையாகவும் இருக்கும். இதனுல் தான் இதற்கு பரங்கிக் காய் எனப் பெயர் வந்தது. பரங்கிக்காரன் (ஆங்கிலேயன்) நிறமுடைய இந்த காய்க்கு பரங்கிக்காய் என்று பெயர் இருந்தாலும், ஆதியில் மஞ்சள் பூசணி, சர்க்கரைப் பூசணி என்பார்கள்.

குணமும் பயனும்

மஞ்சள் பூசணிக்கு மருத்துவப்பயன் அதிகமில்லையாயினும், மக்கள் அதனை உணவாக பயன் படுத்துவதில் தவறுவதில்லை. பொதுவாக உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். குளிர்ச்சியை தரும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். ஆனுல் கபத்தை விருத்தி செய்து விடும். பித்த சாந்தியாகும்.

பூசணிக்காய் பருப்பு கூட்டுக்கறியாகச் சமைத்தால் வாய்க்கு நல்ல ருசியாக இருக்கும். நல்ல பசீ எடுக்கும். அதிகப் பித்தம் இருப்பின் தணிக்கும். ஆனுல் கபம் என்ற சளி நீரைப் பெருக்கி, மந்தம், வாத சூலை, வாதக் கடுப்பு மிகுசீதளகாரியாகி விடும். எனவே தமிழ் மருத்துவர்கள் மருந்துண்ணும் காலத்தில் இந்த மஞ்சள்பூசணி வேண்டாம் என்று விலக்கி வைத்து விடுவார்கள்.

என்றுலும் இதை தனித்து மருத்துவப் பயனை பயன் படுத்துவதும் உண்டு.



பூசணிக் கொடி

வண்டு பூரான் கடிகளுக்கு

முற்றிய பூசணிக் கொடியை எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 2 சிட்டிகை வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வெந்நீர் குடிக்க, வண்டு, பூரான், குளவி, தேனீ போன்ற கடி விடம் குடைச்சல்களை நீக்கும்.

திமிர்ப் பூச்சிகள் விழ

மஞ்சள் பூசணி விதையை உரித்து 1 கையளவு (30 கிராம்) சமன் அளவு சர்க்கரைக் கூட்டி இரவு படுக்கைக்கு முன்பு சாப்பிட்டு விடிந்தவுடன் சிற்றாமணக்கு எண்ணை பேதியாகச் சாப்பிட்டு விட வேண்டும். மலத்துடன் திமிர்ப் பூச்சி என்ற தட்டைப் புழு, மலப் புழுக்கள் வெளிப்பட்டுப் போகும்.

துர்நாற்றமடிக்கும் புண்கள் ஆற

மஞ்சளான இந்தப் பூசணியை விதை நீக்கி, கருஞ் செம்பை சாற்றில் வேக வைத்து அழுகிய துர் நாற்றம் வீசும் புண், புரைகளுக்கு வைத்து கட்டி வர அவை விரைவில் ஆறி விடும்.

இரத்த வாந்தி இரத்த பித்தம் நீங்க

மஞ்சள் பூசணியை தோல், விதை நீக்கி உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி, அத்துடன் அரைக்கால் பங்கு சீரகத் தூளும் சேர்த்து வெல்லத்தில் கலந்து சுவைத்துக் கொண்டு வர இரத்த வாந்தி, இரத்தப் பித்தம் நின்று விடும்.

மூத்திரப்பை அழற்சி நிற்க

மஞ்சள் பூசணி விதை உலர்ந்தது 30 கிராம், வெள்ளரி விதை 15 கிராம், பூனை காலி விதை 10 கிராம் இடித்து 2 குவளை நீர் விட்டு 1 குவளையாக குறுக்கி காய்ச்சி வடிகட்டி காலை மாலையாக குடித்து வர மூத்திர நோய் அனைத்துக்கும் நல்லகுணம் தரவல்லது.

'' வாதக் குடைச்சலுறும் மாருத ஐயமும்
போத வளிச் சூலையுண்டாம் பொற்கொடியே ! - ஒதுங்
குழிப்பரங்கிக் காய்க்கு குளிர்ச்சி நிறையும்
பழிக்கடுத்த மாந்தமிகும் பார். '' (கு மு.)

இதனை தினமும் உண்ணுமல் எப்போதாவது மாதம் 1 முறை சாப்பிடுவது நல்லது தான். ★



அம்பாளின் பெயர் கொண்ட மூலிகைகள் நம் நாட்டில் அநேகமுண்டு. இந்த வரிசையில் பராசக்தி என்ற வேம்பை பற்றி முன்பு ஒரு தடவை எழுதியுள்ளேன். இது போல சின்னி என்ற இந்த மூலிகையும் அம்பாளின் அம்சம் என்ருல் மிகையாகாது !

'சின்னி' என்று இந்த மூலிகைக்கு அகராதிப் பெயர் என்ருலும் பொதுமக்கள் இதனை சின்னி என்ருல் திருதிரு என்று விழிப்பார்கள். குறிப்பாக கிராம மக்களுக்கும் இது பற்றி விளக்கிக் கொள்ள இயலாது. ஆரம்பத்தில் இந்த மூலிகையைப் பற்றித் தெரிந்துக் கொள்ள அரும்பாடு பட்டேன். இறுதியில் இந்த மூலிகையைப் பற்றி அங்க அடையாளங்களை தெரிந்துக்கொள்ள இதனை எடுத்து ஒரு கிராமவாசிக்கு காண்பிக்க "ஓகோ! இதுவா" இந்த செடிக்கு நாங்கள் "கப்பு தழை" என்று சொல்லுவோம். இதுவா, "சின்னி" என்று கூறி ஆச்சர்யப்பட்டார்கள். இது போன்ற அநேக மூலிகைகள் கிராம வாசிகளிடையே சொல் வழக்காக வேறு கொச்சைப் பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது என்ற விஷயத்தைக் காண நாம் ஆச்சர்யப்படாமல் இருக்க முடியாது.

சின்னி குத்துச் செடியினத்தைச் சார்ந்த மூலிகை. இதில் சிறு சின்னி, பெருஞ் சின்னி இருவிதம் உள்ளதாக குறிப்பிடுவார்கள். நீர்ப் பாங்கான இடங்களில் வளரும் செடியின் இலைகள் பெரியதாக இருக்கும். காடு மலைபிரதேசங்களில் வளரும் செடியின் இலை மிகச் சிறியதாக வளரும். இதுதான் சிறு சின்னிக்கும், பெருஞ் சின்னிக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள். குண விசேடங்களில் ஒன்றே. அம்பாளின் பெயர் கொண்ட மூலிகைகளின் இலைகள் ஓரத்திலே வாள் போன்ற பற்கள் இருக்கும் என்று முன்பு ஒரு கட்டுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளேன். சின்னியின் இலையும் 1 பைசா முதல் 10 பைசா அளவு வரை அகலமாகி இரு பக்கமும் வாள் போன்ற சிறிய பற்களை உடையதாகும். இலையின் முனை சிறிது நீண்டு (அரசஇலை போல்) இருக்கும். பூக்கள் கோடை காலத்தில், இலைக்காம்பு இடுக்கில் ஒரு திப்பிலிக்காய் போல் வடிவமாக பூக்கும். பிறகு அதே காயாகி உலர்ந்து உதிர்ந்து ஒட்டுண்ணி விதைகளாகி பல்கி பெருகி வளர்ந்து வரும்.



சி று சி ன் னி

குணமும் பயனும்

சிறு சின்னி காடு மலைகளினுடனே இயற்கையாக வளர்வதால் மிகுந்த மருத்துவப் பயனும் நல்ல ஊட்டச்சத்தும் இருப்பதாக கருதப்படுகிறது. பொதுவாக இலை செந்நீர் (குருதி) இளக்கும் சக்தியும், பசியைத் தூண்டவும், உடலைத் தேற்றவும் பயன்படுகிறது. மேலும் இதன் இலைக்கு விடம் போக்கும் சக்தி மிகுந்ததாகிறது. அது மட்டுமல்ல! மருந்து இடுதல் என்ற கொடிய விடத்தையும் இந்த இலை முறித்து விடும்.

மருந்து வைத்தல்

ஒரு ஆண் மகனை மயக்க வைத்து தன் சொல்படி கேட்க வைக்க மருந்திடுதல் என்ற கெட்ட பழக்கம் நம் நாட்டில் நிலவி வருகிறது. இம்மாதிரி மருந்து வைத்து விட்டவர்களுக்கு, அந்த மருந்தின் வேகம் தணிந்து முறிய பல மூலிகைகளை முன்னர் எடுத்தியம்பியுள்ளேன். இதுபோல இந்த சிறுசின்னிக்கு மருந்திடு செய்கை முறிக்கும் குணமும் உள்ளது.

முறை விபரம் : சிறு சின்னி இலை பசுமையாக 50 கிராம் வெள்ளைப்பூண்டு திரி இரண்டு, மிளகு பத்தும் சேர்த்து அரைத்து காலை மாலை 2 வேளை ஒரு எலுமிச்சங்காய் அளவு கொடுத்துவர இடுமருந்தால் வேதனைப் படுவோர்களின் விடத்தை முறித்து பழைய நிலைக்கு கொண்டு வரும்.

கடிவிடங்கள் நீங்க

சிறுசின்னி இலை 50 கிராம், பொற்றலைக் கையாந்தகரை இலை 50 கிராம், இரண்டையும் பசுமையாகச் சேர்த்தரைத்து உருண்டையாக்கி வாயிலிட்டு வெந்நீருடன் விழுங்க வேண்டும். இப்படி ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம், ஆக இரண்டு நாள் கொடுத்து உப்பு, புளி நீக்கி புதுப் பானையில் சோறு பொங்கி, பால் அல்லது மோர் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இதனால் இன்ன விடக்கடிதான் என்று தீர்மானம் செய்ய முடியாத "காணாக் கடி விடம்" பாம்பு, பூரான், செய்யான், சகல வண்டுக் கடிகள் யாவும் நீங்கி, விடம் முறிந்து தேகம் நல்ல நிலைக்கு வரும்.

வயிற்றுக் கோளாறு நீங்க

வர வேண்டும். இப்படி 1 மண்டலம் சாப்பிட்டு, புகை, மாமிசம், போகம் நீக்கி இருந்து வர, இரத்த சுத்தியாகும். முக்குற்றமும் விலகும். அசீரணம், வயிற்றுவலி, வாய்வு பொருமல், பெருஏப்பம், வாந்தி பேதி, மந்தம் இவைகளைப் போக்கி, பசியைத் தூண்டி விடும். உடல் பலத்தைப் பெருக்கும். இதையே 2 மண்டலம் சாப்பிட்டு வர, உடல் நோய் அற்று நீண்ட நாள் ஆரோக்கிய முடன் வாழ வைக்கும் மூலிகை காய கல்பம் ஆகும். சிறுசின்னி ஓர் அற்புத காய கல்ப மூலிகை என்பதை சித்தர் குறிப்புகளால் அறியலாம்.

நீரிழிவு நீங்க

சர்க்கரை வியாதி என்ற நீரிழிவு நீங்க, இந்த மூலிகைச் சாற்றில் கந்தகத்தை உருக்கி 30 முறை சாய்த்து எடுத்து, உலர்த்தி பின்பு இதே இலையால் கனமான கவசம் செய்து புடமிட்டு எடுக்க கந்தகம் பற்பமாகும். இதில் இரண்டு அரிசி எடை பசு நெய்யுடன் கலந்து கொடுத்து வர நீரிழிவு மீண்டும் தலை தூக்கா மல் பூண்டோடு ஒழியும்.

முக்கூட்டு கற்ப மூலிகை தைலம்

சிறுசின்னி, பொற்றலைக்கையான் தகரை, பொன்னாங்கண்ணி இவைகளின் சாற்றை சம அளவு இடித்துப் பிழிந்து எடுத்துக் கொண்டு அதே அளவு நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து சாறுசுண்டக் காய்ச்சி வடித்துக்கொள்ளவும். வாரம் ஒரு முறை அல்லது 2 முறை தலைக்கு ஸ்னானமாக தேய்த்து முழுகிவர தேகம் பொலி வுடன் விளங்கும். வெட்டை, மேக அனல் தணியும். இரைப்பு, க்ஷயம், நீரிழிவு போன்ற வியாதி உள்ளவர்களுக்கு ஒருவித தொல்லையுமின்றி ஸ்னானம் செய்ய ஏற்றது இந்த முக்கூட்டு கற்ப மூலிகை தைலம் ஒன்றேயாகும்.

"கடிவிடமும் காணுக் கடிவிடமும் மாதர்
இடுவிடமும் ஓடும் இதுவன்றி—நெடிய விழிக்
கன்னிகையே! மேகங் கண்காய்ச்சல் மாந்தமும்
சின்னி யிலைக்கு தெறித்து" [போன

(கு. மு.)



பப்பாளி மரம்

தமிழகத்தில் தென்னை மரம் எவ்வளவு பிரசித்தமாக உள்ளதோ அது போல இந்த பப்பாளி மரமும் பிரசித்தமானது கிராமங்களை விட இது நகர மக்களிடம் தான் நிறைய காண்கிறது. மிக அலங்காரமான மர வகுப்பைச் சேர்ந்தது என்று கூறுவது மிகப் பொறுத்தமே! ஆனால் இது வாழை மரம் போன்று குறுகிய காலப் பயிர் தான். தென்னை மரம் போன்று இது நீண்டகாலம் வளருவது கடினமே!

பப்பாளியை நகர மக்களில் சிலர் பப்ளி செடி என்றும், பப்பாயி என்றும் கூறுவதுண்டு. இம் மரம் பூமி உரம் பாய்ந்துள்ள இடங்களிலும், ஈரக்கசிவுள்ள இடங்களிலும் செழிப்பாகவும், வேக மாகவும், உயரமாகவும் வளரும். சில மரங்கள் கிளைகளுடனும் வளரும். இதன் இலைக்காம்புகள் நீண்டும் குழாய் போல் ஒடியும். முனையில் விரல்கள் போன்று இலை அகலமாகவும் விட்டு வளரும். இலைகளும் பழுத்த பின்னர் காய்ந்து சருகாகி உதிர்ந்து விடும். அவ்வாறு இலைக்காம்புகள் உதிர்ந்த இடமானது பள்ளமாக இருக்கும். ஆகவே இந்த பப்பாளி பார்ப்பதற்கு தென்னை மரம் போல் இருப்பினும் இதன் இலைக்காம்பின் இடுக்குகளிலிருந்து பூக்கள் விட்டு பிஞ்சுகள் மரத்தைச் சுற்றி கொத்து கொத்தாகத் தொங்கும். இம் மரத்தினுடைய காய்கள் தேங்காயளவு பருமனும் அதை விட பெரியனவாகவும் காய்த்துப் பச்சைப் பசேலெனக் காட்சியளிக்கும். இம் மரத்தின் காய் பழுக்க ஆரம்பித்தால் மஞ்சள் நிறமாக மாறும். இப் பழம் மனிதர்களுக்கு மட்டுமின்றி காகம், கிளி, குருவி போன்ற பறவையினங்களுக்கும் உணவாகின்றது. பப்பாளி பால் உள்ள மரம். மரத்தையோ, காய்களையோ எந்த இடத்தில் கீறினாலும் நிறையப் பால் வரும்.

மருத்துவப் பயன்

பப்பாளியின் காய், பழம், விதை, பால் ஆகியவை மிகுந்த மருத்துவப் பயன் உடையதாகும். பொதுவாக மாதர்களின் ருதுவை வெளிப்படுத்தும். நாக்குப்பூச்சிகள், மலக்கிருமிகள், வயிற்றுக் கோளாறு ஆகியவைகள் நீங்கும். உடலுக்கு பலத்தை

யும் கொடுத்து, மலத்தை இளக்கி வெளித்தள்ளி, சிறுநீரையும் பெருக்கிவிடும் சக்தியைக் கொண்டது.

குடல் பூச்சி, நாக்குப்பூச்சி, மலக்கிருமிகள் வெளியாக

பப்பாளி மரத்தின் குருத்தில் பிஞ்சுகளை அறுக்க பால்வரும். இந்த பால் 60 துளியையும், சிற்றுமணக்கெண்ணை 30 மில்லி லிட்டரையும் இரண்டறக் கலந்து காலை வேளைகளில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் வயிற்றில் உள்ள கிருமிகள், மலப் பூச்சிகள் யாவும் பேதியாகி வெளியேறிவிடும். சிறுவர்களுக்கு 30 துளியும், குழந்தைகளுக்கு 10 முதல் 15 துளியும் சிற்றுமணக் கெண்ணையுடன் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுக் கோளாறு குன்மம் நீங்க

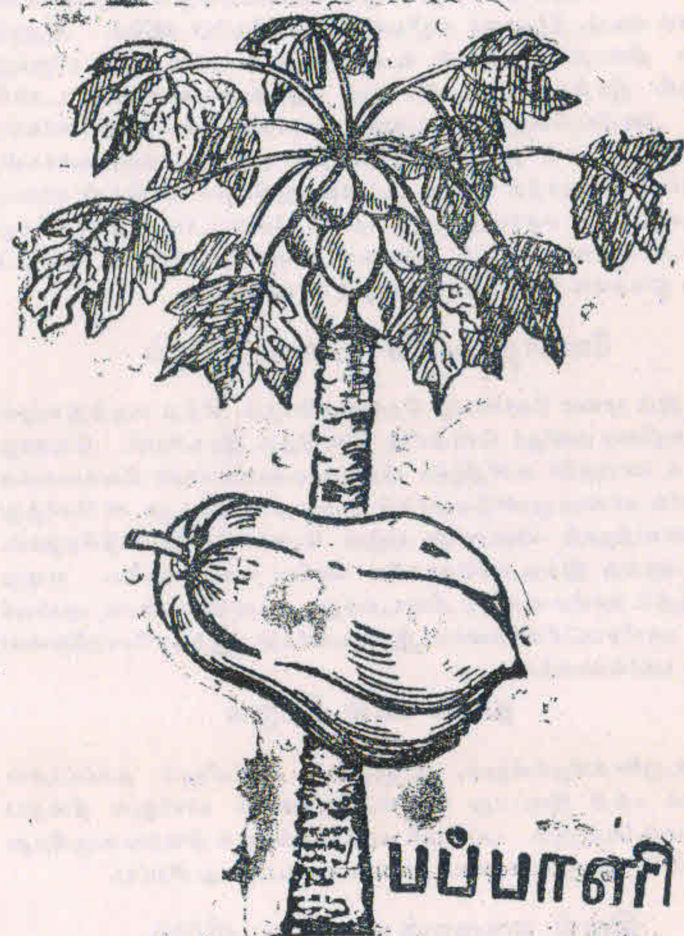
பப்பாளிக் காயை மேலே மெல்லியதாக கீறிவிட்டதும் பால் வடியும். இந்தப் பாலை சேகரித்து உப்பாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு வேளையொன்றுக்கு இரண்டு அரிசி எடை நெய் கலந்து கொடுத்து வந்தால் அசீரணம், பித்த குன்மம், வயிற்றில் ரணம் போன்றவை குணமாகும் என்பதில் அணுவளவும் ஐயமில்லை. இம் முறைக்கு இச்சாபத்தியமிருப்பது இன்றியமையாதது.

நாக்கு வாய் தொண்டை ரணங்களுக்கு

இம் மரத்துக் காயின் பாலை புதியதாக எடுத்து வாய், நாக்கு தொண்டை ஆகிய இடங்களில் உண்டாகும் இரணம், புண்களுக்கு நாள்தோறும் காலை வேளைகளில் தடவிக்கொண்டு வந்தால் அவை ஆறிப்போகும். இதே பாலுடன் சிறிது பொரித்த வெங்காரத்தை சேர்த்து குழப்பி வேனல் கட்டி, வேர்க்குரு ஆகிய கொப்புளங்கள் மேல் தடவி வந்தால் அவைகள் உடனடியாக குணமாகும். மண்டை கரப்பான், சொறிகளுக்கு வெங்காரத்திற்குப் பதிலாக படிகாரத்தைப் பொரித்து சம அளவு கலந்து வெளிப்பிரயோகமாக பூசிவர குணம் அடைவதைக் கண்கூடாகக் காணலாம்.

காயின் உபயோகம்

காயின் மேல் தோலைச்சீவி எடுத்து விட்டு சிறு சிறு துண்டு களாக நறுக்கி சமைத்து உணவுடன் சேர்த்து உண்பது நமது நாட்டின் வழக்கமாகும். இதை உணவாக வாரம் 1 முறை சேர்த்து வருவது நன்மை பயக்கும்.



தடித்த உடம்பைக் கரைத்து விடும்

முற்றிய காய்களை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி பச்சையாக சமையலில் சேர்த்து சமைத்துண்ண உடம்பிலுள்ள தேவையற்ற சதைகளை எல்லாம் கரைத்து விடும். மாமிசத்திலுள்ள துர்நீர்களை எல்லாம் மலம், நீர்தாரை வழியாக வெளியேற்றி விடும். ஆனால் இதனை தினமும் தவறாமல் உண்பதால் உடலில் சூடு மிகுந்து அதனால் இரத்த பேதி, சீதபேதி ஆகியவைகளை உண்டாக்கி விடும் ஊதிப் பெருத்த உடலுடையவர்கள், விகாரமானவர்கள், யானையைப் போல் நடமாட முடியாமல் மூச்சு வாங்குவோர்கள், கொழுப்பால் தொந்தி பெருத்தவர்கள் ஆகியவர்கள் இதன் காயை பொறுமையுடன் வாரம் இரு முறைக்கு மேற்படாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடற் சதைகள் கரைந்து அழகும், பலமும் பெற்று ஓடியாடி வேலை செய்வதைக் காணலாம்

வேகாத மாமிச உணவு வேகும்

இம் முறை கோவைத் தொழிலதிபரும், சித்த மருத்துவரும் ஆன அதிசய மனிதர் சொல்லிக் கொடுத்த இரகசியம். வேகாத மாமிச உணவுகளை எளிதிலும் மிகவும் சுலபமாகவும் வேகவைக்க பப்பாளிக் காயை துண்டுகளாக்கி வேகாத மாமிசத்துடன் சேர்த்து வேக வைத்தால் விரைவில் பஞ்சு போல் வெந்துவிடுகிறதாம். அடியேனுக்கு இந்த பரிசோதனை செய்ய வாய்ப்பில்லை. எமது இல்லத்தில் மாமிச உணவு கிடையாது. எனவே வாசக அன்பர்களில் மாமிசபட்சிணிகளாக இருப்பவர்கள் இந்த சோதனையை செய்து பார்க்கலாம்.

தாய்ப் பால் பெருக

உருளைக்கிழங்கிலும், உளுத்தம் பருப்பிலும் தாய்ப்பால் பெருகும் சக்தி இருப்பது போல், பப்பாளிக் காயிலும் நிறைய தாய்ப்பால் பெருகும். பப்பாளி மரத்திலும் பால் நிறைய வருகிறது அல்லவா? ஆனால் காயை அளவுடன் உண்பது சிறப்பு.

இளங் கருவைக் கரைத்து விடும்

பப்பாளிக்கு மாமிசத்தைக் கரைக்கும் சக்தி உண்டென்பது உண்மையானால் மாதர்களின் இளங்கருவையும் கரைப்பது உண்மையாகு மென்பதில் ஐயமில்லை. ஆம்! அடிக்கடி குழந்தை பெறும் தாய்மார்கள், குழந்தை வேண்டாம் என்று நினைக்கும்

தாய்மார்கள் கணவன் இச்சைக்குப் பணிந்த பின்னர், இந்தப் பப்பாளிக்காயை நாடுவதும் நம் நாட்டின் இரகசிய பழக்கம். ஏனென்றால் இந்த காய் இலகுவாகவும் வேறு தொல்லை இல்லாமலும் இளங்கருவைக் கலைத்து கரைத்து விடுகின்றது. தற்சமயம் குடும்பக் கட்டுப்பாடு வந்த பிறகு தான் பப்பாளியை மறந்துவிடும்படியாக லூப்பு, நிரோத் என்ற விளம்பரங்கள் மக்களைச் கவர்ச்சி செய்து விட்டன! பப்பாளிக் காயானது 1 முதல் 3 மாத இளங் கருவைக் கரைக்கும் சக்தி கொண்டதாகும்.

பப்பாளியைப் பற்றி நமது நாட்டின் மருத்துவ மேதை திரு. ஜி. டி. நாயுடு அவர்கள் மிக விரிவான பரிசோதனைகளை செய்து பார்த்து உள்ளார். பப்பாளி மர சோதனையில் பல அற்புத விளைவுகளையும் ஆச்சரியம் கொடுக்கும் பலனையும் நேரடியாக காண்பித்தார். பப்பாளி மரத்திலே பல விதமான பழங்களைக் காய்க்க வைத்தார். நோபல் பரிசு பெற்ற சர். சி. வி. ராமன் அவர்களே இந்த அற்புதங்களை கண்டு வியந்து பாராட்டியுள்ளார்.

திரு. ஜி. டி. நாயுடு அவர்கள் இல்லத்திற்குச் சென்று விருந்துண்டவர்களுக்கு நன்கு தெரியும்! இலையில் ஒரு பக்கம் 1 துண்டு பப்பாளிப் பழமும், வேர்க் கடலையும் நிச்சயமாக இருக்கும். இதன் உட்பொருளை விருந்துண்போர் சிந்தனைக்கு விருந்தாக மட்டுமல்ல! இது உடலுக்கும் உரம் பெறும் விருந்து!

இரத்த சோகை பித்த பாண்டு மலச்சிக்கல் சிறுநீர்த் தடைகள் நீங்க

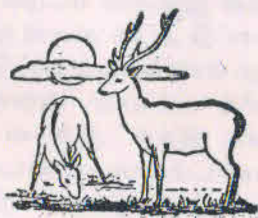
ஒரு துண்டு பப்பாளிப் பழத்தை நாள் தோறும் சாப்பிடுவதில் ஏதும் குற்றமில்லை. கல்லீரல், மண்ணீரல் பெருத்தவர்களும் உடலில் போதிய இரத்தமற்று ஜீரண சக்தியே இல்லாதவர்களும், குன்மம், இரணம், வயிற்றில் பூச்சி, வலி, மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களும், சிறுநீர்த் தாரையில் இரணம் உண்டாகி தடைப்பட்டபோதும், உணவுக்குப் பிறகு பகலில் 2 எலுமிச்சம் பழம் அளவு நல்ல சிவப்பான பழத்தைச் சாப்பிட்டு பசும் பால் குடித்து வர 20 முதல் 40 நாட்களுக்குள் மேற்கூறிய நோய்க் குறிகள் படிப்படியாகக் குறைவதைக் காணலாம்.

குறிப்பு :- இரத்த விருத்தியாக்கவும், மற்றும் நாள்பட்ட நோயில் ஆங்கில மருந்துகளை ஊசிகளைப்போட்டு குணமாக்காமல் சிக்கலாகிவிட்ட நோயாளிகள் இந்த பழச்சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கு

முன்பு, ஆங்கில மருந்து வேகங்களை முறிவு செய்வதற்கு, அருகம் புல் மிளகு, சீரகம் இவைகளை அரைத்து 15 நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட்டு பால் குடித்த பின்னர், நோய்கள் சிக்கலின்றி குணமாகும்.

இலையின் பயன்

பப்பாளி மரத்தின் மருத்துவ குணங்களில் அதன் இலையும் பயனுகின்றது. இலையை எண்ணை விட்டு வதக்கி, நரம்பு குடைச்சல் வலிகளுக்கு ஒத்தடம் கொடுத்து வர, தளர்ச்சி வலி ஆகியவை யாவும் நீங்கும். இலையை நசுக்கி அரைத்து கட்டிகளுக்கும், வீக்கங்களுக்கும் வைத்துக் கட்டிவர அவை யாவும் கரைந்துவிடும். கருஞ்செம்பை இலைக்கு சரிநிகராக இதன் இலை பயன் தரும். இவ்வளவு நற்பயன் உள்ள பப்பாளியை நம் வீட்டு முற்றத்தில் வைத்து வளர்ப்பது நம் நாட்டிற்குப் பெருமை அல்லவா?



கழற்சி (அ) வஜ்ஜிரபீஜம்

நம் நாட்டு மூலிகை இனங்களில் வஜ்ஜிரபீஜம் என்ற மூலிகையைப் பற்றித் தெரியுமா உங்களுக்கு? வஜ்ஜிரம் என்றால் கெட்டி அல்லது கடினமானது என்று பொருள். பீஜம் என்றால் கொட்டை. எனவே, கெட்டியான கொட்டையை உடைய மூலிகை எது? நீங்களே சிந்தித்துப் பாருங்கள்! தெரியவில்லையா? கெச்சக்காய் தான்! சிலர் இதை கழற்சிக்காய் என்பார்கள்.

கழற்சி செடியாக வளர்ந்த போதிலும் தாதுவளைப் போல் கழற்சிக் கொடி என்றே கூறுவர். பழங்கால சித்த மருத்துவ மேதைகள் இதனை வஜ்ஜிரபீஜம் என்றே அழைத்தனர்.

கழற்சிக்கொடி ஏறத்தாழ கருவேப்பிலை செடியைப் போலவே இருக்கும். கருவேப்பிலைக்கும் இதற்கும் ஓர் வித்தியாசம் என்னவெனில் கழற்சிச் செடியிற்கு காம்புகளில் முட்கள் உண்டு. குத்துச்செடி காடுகளில் கழற்சி நிறைய வளரும். இதன் காய்களை சேகரித்து நாட்டு மருந்து கடைகளுக்கு விற்பனை செய்வார்கள். காய்கள் மழ மழவென்று சப்பை வட்டமாக சோட்டாபாட்டில் கோலி அளவு இருக்கும். இதன் ஓடுகள் கடினமானவை. கீழே போட்டால் உடையாது. அதன் உள்ளே வெள்ளையான பருப்புகள் இருக்கும்.

குணமும் பயனும்

பகவத்கீதையில் "யார் யார் எந்தக் கண்ணோட்டத்துடன் என்னைப் பார்க்கிறார்களோ, அவர்களுக்கெல்லாம் அது போன்றே காட்சித் தருகிறேன்" என்றார் கண்ணன். இது பகுத்தறிவும், சிந்தனை சக்தியும் கொண்ட மனிதர்களுக்கு மட்டுமல்ல! ஈரறிவு உயிர்களான தாவர இனங்களும் இதனை உணர்ந்து இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் 'நான் இன்ன காரியத்திற்கு உதவுவேன்' என்று கூற, அவைகளுக்கு இறைவன் வாக்கை தராவிட்டாலும் தன் அங்க உருவ அமைப்பில் பகுத்தறிவுடைய நமக்கு குறிப்பால் உணர்த்துகிறது. இது சிலருக்கு விளங்காத புதிராக இருக்கலாம். ஆயிரம் பேருக்கு மத்தியில் காதலிருவர் கருத்தொருமித்த பின்பு



கண்ணுல் பேசுவதை ஓர் கவிஞன் பாடலில் வர்ணித்தால், அதை ஒப்புக் கொள்வோர்கள் உண்டு. ஆனுல் மூலிகை இனங்களில் குறிப்பால் உணர்த்தும் செய்தியை நாம் உணராமல் இருப்பது எவ்வளவு அறிவீனம் பாருங்கள்! கெச்சக்காய் கூட **"மனிதனின் பீஜங்கள் போல் தோற்றமளிக்கும் என்னை பீஜரோகங்களுக்கு பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்"** என்று உணர்த்துகின்றன! என்ருல் இதனை யார் மறுப்பீர்கள். எனவே கழற்சிக் கொடி என்ற கெச்சக்காய் செடி முழுக்க, முழுக்க வாத ரோகங்களுக்குத் தனிச் சிறப்புடையது என்ருல் மிகையாகாது அதிலும் குறிப்பாக அண்ட வாதங்கள் என்று கூறப்படும், ஏறண்டம், இறங்கண்டம், சதையண்டம் என்று சொல்லப்படும விதைக் கொட்டை வாதங்களையெல்லாம் நீக்கும் சக்தி கொண்டதாகிறது.

கெச்சக்காய் செடியின் இலை, கொட்டை, பட்டை, வேர் யாவும் மருத்துவப் பயனுடையதாகும். இவை யாவற்றிற்குமே வீக்கம் கரைச்சி செய்கை பொதுவானது. மற்றும் வெப்பகற்றும், ருதுஉண்டாக்கும். புழுக்கொல்லும், உரமாக்கும், இசிவகற்றும் உப குறி குணங்களைக் கொண்டது. கழற்சியில் வெண்கழச்சி, கருங் கழச்சி என இருவகையுண்டு. இது நம் நாட்டில் மிக சுலபமாகவும் எங்கும் காணக் கிடைப்பது. வெண் கழச்சி, கருங் கழச்சி இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றேயாகும்.

வீக்கங்கள் கரைய

கெச்சக்காயின் இலைகளை மட்டும் தேவையானளவு எடுத்து மண் சட்டியில் போட்டு அந்த அளவு முற்றியதேங்காய் திருகிய பூ போட்டு ஆமணக்கு எண்ணையும் விட்டு நன்ருக வதக்கி, இளஞ் சூடாக வீக்கங்களில் கட்டிவர அவை நாளடைவில் கரைந்து போகும். குறிப்பாக இதன் இலையை வதக்கி கட்டுவதனுல் ஏறண்டம், இறங்கண்டம், சதையண்டம், விரை வீக்கம் ஆரமபம் எதுவானுலும் சரி கரைந்து விடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கெச்சக்காய் பற்றும் மருந்தும்

கெச்சக்காயின் உள் பருப்பு ஒன்று, சுக்கு ஒரு துண்டு, பெருங்காயம் ஒரு துண்டு, நெற்றிக்கு போடும் நாமக்கட்டி ஒரு துண்டு இவைகளை எடுத்துக் கொண்டு சந்தனக் கல்லில் வெந்நீர் விட்டு உறைத்து நிறைய விழுதி சேர்க்கவும். (சுக்கு மட்டும் சிறிது

நேரம் உரைத்தால் போதும். அதிக நேரம் உரைத்தால் எரிச்சல் உண்டாகும்). போதிய விழுதி சேர்ந்ததும் முதலில் ஒரு விரலில் எடுத்து நாவில் தடவி விழுங்கச் செய்தல் வேண்டும். பிறகு உள்ள அந்த விழுதியை வாத வீக்கங்களுக்கு எல்லாம் தடவி நெருப்பு அனல் காட்டவேண்டும். விரை வாதம், ஏறண்டம், இறங்கண்டம், குடைச்சல் வலியுள்ள வீக்கங்கள், கை கால்களில் வீங்கி வலிக்கும் வாத நோய்கள், தலைவலி வாத உடம்பினருக்குக் காணும் போது இந்த சிகிச்சை முறையை கையாளுவது மிகவும் சுலபம். நோயும் உடனடியாக குணம் காணத்தெரியும். இதில் சுக்கு சேராமல் போடுவது அவ்வளவு குணம் தெரியாது. அதிகம் சேர்த்தாலும் எரிச்சல் தாள இயலாது. எனவே இந்த சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கும் முன்பு எச்சரிக்கையாக இருப்பது பூரணமான திருப்தியைத் தரும் என்பதில் ஐயமில்லை.

கெச்சக்காய் பல்பொடி

பல் ஆட்டம், பல் தேய்வு, பல்வலி ஆகியவைகளுக்கு கெச்சக்காய் பருப்பு தேவையானது எடுத்து, சுட்டுக் கரியாக்கி தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு சமன் எடையாக பாக்குக் கொட்டையை எடுத்து கறுப்பாக வறுத்து, பொடியாக்கிக்கொண்டு இதில் பதினுறில் ஒரு பாகம் வெங்காரத்தைப் பொரித்து சேர்த்து பொடியாக்கி கலந்து வைத்துக் கொண்டு பல் துலக்கிவர பல் நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

குன்ம வயிற்றுவலி நீங்க

கெச்சக்காயின் உள் பருப்பும், பெருங்காயமும் சமமாக எடுத்து நெய் விட்டு பொரித்து எடுத்து இடித்து தூளாக்கிக் கொண்டு காலை, மாலை வேளை ஒன்றுக்கு 2 சிட்டிகை வீதம் பசுவின் மோரில் குடித்துவர குன்ம வியாதிகள் போவதுடன் உடல் பலமும் உண்டாகும்.

அண்ட வாதங்கள் யாவும் கெச்சக்காய் செடியின் இலை காய் ஆகியவைகளுக்கு அடங்கி ஒடுங்கி நீங்கிப்போகும் என்பதை

"ஏறண்டத்தோடே யிறங்கண்ட மெத்தவுமே
வீறண்டமெல்லாம் விலகுங்காண்—தூரண்ட
வள்ளைக் குழையடி போம் வேல்விழி மாதே நல்ல
வெள்ளை கழற்சி யிலைக்கு விள்!"

என்ற கும்பமுனி பாடலால் அறியலாம். ★



உ

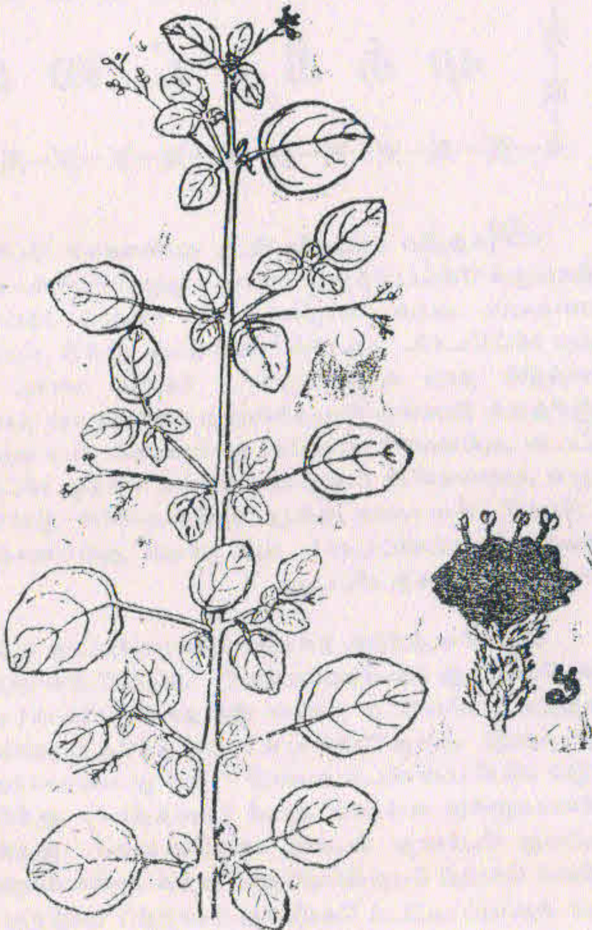
மூக்கிரட்டை

அகத்திய மாமுனிவரிடம் மூலிகைகள் பேசினதாக நாம் அனைவரும் கேட்டறிந்துள்ளோம். ஆனல் மூலிகைகளுக்கு பேசும் திறமையும், அந்த மொழியை நாம் காதால் கேட்கும் சக்தியும் அற்று விட்டோம். ஆமாம்! கலியுகம் முற்றி யுகத்தின் முடிவு காலத்தில் நாம் வாழ்கிறோம். பொய், களவு, சூது, வாது, வஞ்சித்தல் போன்ற இதயமில்லாத செய்கைகள் நாட்டில் மலிந்து விட்டன அல்லவா? எனவே, மூலிகைகள் பேச மறந்துவிட்டன! நாமும் அவைகளின் மொழியை கேட்க மறந்து விட்டோம். இது மட்டுமா? சில வகை அற்புத மூலிகைகளின் இனமே பூவுலகில் இல்லாது போய்விட்டன! யுக தர்மம் அவ்வகையான மூலிகை இனங்களை அழித்து விட்டது.

மக்களினத்திற்கு நல்லது செய்பவர்கட்கு உலகம் நோபல் பரிசு கொடுத்து வருகிறதல்லவா? அதே போல் அந்த காலத்தில் அகத்திய முனிவரிடம் "நான் இதைச் செய்வேன்! எனக்கு இந்த சக்தியுண்டு, அந்த நோயை உடலிலிருந்தே பூரணமாக ஒழித்துக் கட்டும் சக்தி என்னிடம் உண்டு" என்று பறைசாற்றிக் கொண்ட மூலிகைகளுக்கு எல்லாம் அவர் (அகத்தியர்) ஆசிரியர் பரீட்சை வைப்பது போன்று டெஸ்ட் வைப்பாராம்! இதில் எந்தெந்த மூலிகை வெற்றி பெறுகின்றதோ, அந்த மூலிகைகளுக்கு எல்லாம் அவர் சிறப்புப் பட்டம் கொடுத்து போற்றிப் புகழ்ந்து கொண்டாடுவார் என்பது நமது தமிழ் நாட்டில் கர்ணபரம்பரையாக வழிவந்த ஒரு வரலாறு உண்டு.

இத்தகைய சிறப்புப் பட்டத்தைப் பெற்ற மூலிகைகளுள் ஒன்றுதான் மூக்கிரட்டை என்பதாகும்.

தமிழ் நாட்டில் மூக்கிரட்டைப் போலவே தோற்றமளிக்கும் மூலிகைகள் பல உண்டு. இவைகளில் சிலர் அது தான் இது என்றும் ஏமாற்றமடைவார்கள். குறிப்பிட்ட கம்பெனியின் ஒரு சரக்கு மார்க்கெட்டில் வெகுவாக மதிக்கப்பட்டு அதிக விலையானல்



மூக்கிரட்டை

அடுத்த டூப்ளிகேட் ஆசாமி அந்த கம்பெனியின் சரக்கைப் போல தயாரித்து மார்க்கெட்டிலே தள்ளி விடுவான். ஆம்சம்! இது இயற்கையிலும் உண்டு என்பதனை; மூக்கிரட்டைப் போன்ற மூலிகைகள் தெளிவாக்குகின்றன. இயற்கை தாவர இனங்களிலே ஒன்றைப் போன்றே இன்னொன்றும் காட்சி அளிக்கும். இதனை விசுவாமித்திரர் சிருஷ்டி எனக்கூறுவாரும் உண்டு. ஒரு பிறவியின் பூர்வ கர்மவினையை அனுபவித்துத் தான் தீரவேண்டுமென்று விதி இருக்கும் போது, அந்த நோயாளிக்கு அசல் மூக்கிரட்டை அதி சுலபத்தில் கிடைத்து விடுமா? அந்தப் பூர்வ கர்மவினை தீரும் வரையிலாவது, இந்த விசுவாமித்திரர் சிருஷ்டியான டூப்ளிகேட் மூக்கிரட்டையைக் கண்டு ஏமாற்றமடைய வேண்டி வரும் என்றே இயற்கை சிருஷ்டியின் ஓர் விதி போலும்!

சாதாரணமாக, இந்த மூக்கிரட்டையைப் பற்றிய சந்தேக விளக்கங்களும், சர்ச்சைகளும் கிராம மக்களிடம் மட்டும்தான் உள்ள தென்பதில்லை. நன்கு படித்து தாவர இனங்களை ஆய்ந்து பல மேலை நாட்டுப் பட்டம் பெற்ற அறிஞர்களும் கூட இது தான் மூக்கிரட்டை என்பதை கூறுவதற்குத் தயங்குவார்கள் என்பதை பல தாவர நூல் (மெடீரியா மெடிகா) இயற்றிய வல்லுநர்கள் ஒப்புக் கொண்டுள்ளனர்.

ஜீவ வகுப்பு இனத்தில் 'பச்சோந்தி' என்ற ஒரு ஓணான்! இது தான் இருக்குமிடம் சுற்று சார்பு, சூழ் நிலைகளுக்கு ஏற்ப தன்னையும், தனது நிறத்தையும் மாற்றிக் கொள்ள வல்லது. அது போல இந்த மூக்கிரட்டையும் பூமியின் சாரத்திற்கு ஏற்ப, தனது அங்க, கொடி, இலைகளை பலவிதமாக மாற்றிக் கொள்ளும் திறமை யுடையது. எனவே, 'நுண்மான் நுழை புலன்' அறிவிற் சிறந்த பிறவிகளுக்கு தான் அசல் மூக்கிரட்டை என்பதனைக் கண்டு பிடிக்க இயலும்.

ஏதோ அடியேனுக்கு தெரிந்த வரையில் மூக்கிரட்டையின் உருவ அமைப்பை இங்கு எனது சிற்றறிவு கொண்டு, ஓவியமாகத் தீட்டியுள்ளேன். என்றாலும் இதே சாயலுடைய ஒரு டூப்ளிகேட் மூலிகையினத்தை நேரில் கண்டு இது தான் மூக்கிரட்டை என்பதாக நீங்கள் கூறுவதானல் அதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை.

மூக்கிரட்டையில் காட்டு மூக்கிரட்டை, நாட்டு மூக்கிரட்டை, சிறு மூக்கிரட்டை, பெரு மூக்கிரட்டை என்று நான்கு விதமும், இதில் சிகப்பு இனம், பசுமை இனம் என்ற இரண்டு பிரிவும் உண்டு.

பூமியின் சாரத்திற்கு ஏற்றபடி செழிப்பாகவும், செழிப்பற்றதாகவும் வளரும். இஃதன்றி, சத்திச் சாரணை, சாறு வேளை சாரடை, வெள்ளைச் சாரடை, சாட்டரணை என்ற இனங்களும் இந்த மூக்கிரட்டை போன்றே பூவும், கொடியும், இலையும் விட்டுக் காணும்.

இவைகளின் வேறுபாடுகளைப் பற்றி தென்னாட்டவர் மிகக் கூர்ந்து கவனித்து இருக்க வேண்டும். பதார்த்த குண நூல்களிலும் வட நாட்டு சமஸ்கிருத நூல்களில் 'புனர் நவம்' என்ற பெயர் மூக்கிரட்டைக்கு மட்டுமல்லாமல், முன்பு கூறப்பட்ட அந்த இனங்களுக்கெல்லாம் அதே புனர் நவம் என்று தான் காணப் படுகிறது. மேற் கூறியவைகளுக்கு எல்லாம் பொதுவாக சில குணங்கள் ஒன்றாக இருப்பினும் அகத்தியனர் குறிப்பிட்ட மூக்கிரட்டைக்கு, சிறப்புக் குணமுள்ளதை பரம்பரை உணர்வுள்ள ஒரு சில மருத்துவக் குடும்பமே அறியும்.

குணமும் பயனும்

மூக்கிரட்டையின் குணத்தைப் பற்றி ஆயும்போது ஏறக்குறைய காக்கணம் கொடியின் உபயோகம்தான் நினைவுக்கு வரும். மூக்கிரட்டைக் கீரையை பொதுவாக சமையலில் சேர்ப்பது நமது நாட்டின் வழக்கமே! இதன் இலையால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். சிறுநீர் பெருகும். கோழையை அகற்றும். இதுபோல் காக்கணங் கீரையும் சமையலுக்கு உதவாது. இவ்விரண்டும் கொடியினந்தான்! இவை இரண்டும் குழந்தைகளின் வியாதிகளைப் போக்க நான், நீ என்று போட்டி போட்டுக் கொண்டு குணப்படுத்த வல்லவை. கிராம மக்கள் பழங்காலத்திலே காக்கணம், மூக்கிரட்டை ஆகிய இந்த டாக்டர்களை நம்பித்தான் குழந்தைகளை நோயின்றி பார்த்து வந்தனரென்றால் மிகையாகாது. மூக்கிரட்டையின் வேர் வாந்தியை உண்டாக்கும். அத்துடன் பேதியும் ஆகி வயிற்றிலுள்ள மலப்புழு, திமிர்ப் பூச்சிகளை வெளித் தள்ளும்.

தற்காலத்தில் கிராமத்திலுள்ள மக்களும் இதனுடைய அளப்பரிய பயனை மறந்து விட்டு, குழந்தைக்கு ஏதாவது நோய் வந்து விட்டால் வண்டியை கட்டிக்கொண்டு நகரத்திலே வசிக்கும் டாக்டரிடம் ஓடி காண்பித்து நீளமான ஒரு ஊசியையும் குழந்தையின் புட்டத்தில் ஏற்றிக்கொண்டு, முடிந்தால் அதே சாக்கில் நகரத்தில் உள்ள திரைப்படங்களை எல்லாம் பார்த்து விட்டு

இப்படி ஊசி போட்ட பிறகும் குழந்தையை நோய் விடுகிறதா? இரண்டொரு நாள் கழித்து மீண்டும் வண்டியைக் கட்டு நகரத்திற்கு! இப்படித்தான் இன்று கிராமத்தின் வசதியான குடும்பங்கள் அழிந்து விட்டன!

குழந்தைகளின் வியாதிகளுக்கு

குழந்தைகளின் வியாதிக்கென்றே மூக்கிரட்டை உண்டானதென்று துணிந்து கூறிவிடலாம். எந்த விதமான குழந்தை வியாதியானாலும் சரி! அந்த நோய்களுக்கு மூக்கிரட்டை ஓர் அற்புத நிவாரணியாகும். குழந்தை மருத்துவ ரீதியில் சிலர் இன்றளவும் நல்ல புகழும், கீர்த்தியும் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். இத்தகைய மருத்துவர்களின் ரகசியம் உத்தாமணி, காக்கணம், மூக்கிரட்டை போன்ற குழந்தை நோய்களுக்கு என்றே சிறப்பிக்கப்படும் மூலிகைகளை கையாளுவார்கள் என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

மூக்கிரட்டை எண்ணை

மூக்கிரட்டையின் வேரை பச்சையாக ஒரு பிடி எடுத்து நான்கு கெட்டி மிளகும் சேர்த்து தட்டி 100 கிராம் சிற்றாமணக்கு எண்ணையில் போட்டு சொட சொடப்பு நீங்கும் வரை காய்ச்ச வேண்டும். அவ்வாறு காய்ச்சும் போது எண்ணை மணம் வீசும். அந்த சமயத்தில் இறக்கி ஆறவைத்து, பிறகு ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைக்கவும். ஆறு மாதக் குழந்தை வரையில் அரை சங்களவும், அதற்கு மேல் வயதுக்குத் தக்கபடி ஒரு சங்களவு வரையிலும் கூடக் கொடுக்கலாம்.

தீரும் வியாதிகள்

(1) மலச்சிக்கலாகி, புகையிலைக் காம்பு அல்லது சோப்பை ஆசனவாயில் சொருகினால் சிறிதளவு மலம் ஆட்டுப்புழுக்கைப் போன்று கழியும் குழந்தைகளுக்கு மேற்கண்ட முறையை வாரம் இரு முறை செய்வது சிறப்பு.

(2) மூலச் சூட்டில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும், நமைச்சல், சொறி, சிரங்கு ஆகியவைகளுக்கு வாரம் ஒரு முறை தரலாம்.

(3) வாய்வுப் பொருமலுக்கும், வயிற்றை முறுக்கித் திமிர்

களுக்கும், பால் குடித்தவுடன் வாந்தி எடுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அசீரணம் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை கொடுத்து, மாலே வசம்பு சுட்டக் கரியை பாலில் உறைத்துக் கொடுக்கலாம். வயிற்றுக் கோளாறு உள்ள குழந்தை களுக்கு இது மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

காமாலேயுடைய குழந்தைகளுக்கும், கப இருமல், சளி, மாந்தை இழுப்பு ஆகியவைகள் காணும் குழந்தைகளுக்கும் அடிக்கடி சளி, காய்ச்சல் வரும் குழந்தைகளுக்கும் மேற்கூறிய முறைப்படி மூக்கிரட்டையின் வேர், மிளகு, உத்தாமணி இலேச் சாறு இவைகளேச் சேர்த்து எண்ணேக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வாரம் இரு முறை கொடுத்து வர வேண்டும். இந்த சமயத்தில் தாய் இச்சா பத்தியமுடன் இருக்க, குழந்தைக்கு வரும் பிணிகள் யாவும் சூரியனேக்கண்ட பனிபோல் விலகும் என்பதில் ஐயமில்லே!

கீல் வாதம் சுவாச காசம் நீங்க

கீல் வாதம் என்று அழைக்கப்படும் மூட்டு வலிகள் ஆங்கில மருந்துகளுக்குப் பிறகு அதிகமாகி விடுதல், ஆஸ்துமா இரைப்பு, கஷ்ட மூச்சு, கப இருமல் போன்ற நோய்களில் அவஸ்தை படுவோர் மூக்கிரட்டை வேர் ஒரு பிடி, அருகம்புல் ஒரு பிடி, மிளகு 10 மட்டும் எண்ணிப் போட்டு மண் சட்டியிலிட்டு 2 குவளே நீர் விட்டுக் காய்ச்சி பாதியாக சுண்ட வைத்த பின்னர் வடி கட்டி வைத்துக்கொண்டு, தினம் 3 வேளேக் குடித்துவர, மேற் கண்ட நோய்கள் பூரணமாக விலகி விடும். இதே குடி நீருடன் இரண்டு கொத்துக் கீழா நெல்லியும், ஒரு பிடி நெருஞ்சில் செடியும் உடன் போட்டு குடி நீர் வைத்து தினம் 2 வேளே குடித்து வர காமாலே, நீரேற்றம், சோகை, வீக்கம், நீர்க்கட்டு மகோதரம் போன்ற வியாதி களும் நீங்கி சுகம் காணும் என்பதில் ஐயமில்லே.

பொதுவாக, மூக்கிரட்டை கீரையை சமையலுடன் சேர்த்து பொரியல், கடையல், துவையலாக வாரம் இரண்டொரு தடவை சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும். உடலுக்கு வாய்வு சம்மந்தப் பட்ட நோய்களோ, காமாலே, இரத்த சோகை போன்ற வியாதி களோ வரவொட்டாமல் தடுத்து விடலாம்.

கண் ரோகங்களுக்கு

கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு, இதன்வேரை உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு காலே, மாலே 1 சிட்டிகை

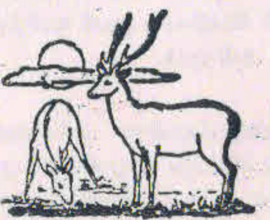
தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டு வர, மாலேக் கண், கண் படலம், கண் பார்வை மங்கல் போன்றவைகளும் நீங்கி பார்வை நன்கு தெரியும். பொன்னுங்கண்ணிக் கீரையைப் போல மூக்கிரட்டைக் கீரையையும், நெய் விட்டு வதக்கி, 1 மண்டலம் விடாமல் சாப்பிட்டுவர, கண் கோளாறுகள் நீங்கும் என்பதில் ஐயமில்லே.

மூக்கு—இரட்டை என்ற பதம் மூக்கிரட்டையாகியது. இது காரணப் பெயர் ஆகும். அதாவது இரட்டை மூக்கு என்றால் சுவாசம் இரட்டித்து நீளும் என்பதாம். மூக்கிரட்டை என்றால் சுவாசம் இரட்டித்து ஆயுள் நீளும் என்பதே இதன் காரணப் பெயர். சமஸ்கிருத மொழியில் இதற்கு 'புனர்நவம்' என்று பெயர். அதாவது நவம் என்ற ஒன்பது வாயில்களை உடைய மனிதப் பிறவிக்கு இந்த மூலிகை புனர் ஜென்மம் மீண்டும் தந்ததாக தான் பொருள். நவத்துவாரத்தையும் புதுப்பிக்கக் கூடிய சக்தி வாய்ந்தது புனர்நவம்! மூக்கிரட்டையை நாள் தோறும் சமைத்துண்ண கெடுதலே தராது.

அழகும், முக வசீகரமும் இல்லாத ஆண்களும், பெண்களும் இந்த மூக்கிரட்டைக் கீரையை தினமும் தவறாமல் சமைத்துண்டு வர அழகும், முகப் பொலிவும் பெற்றுத் திகழ்வார் என்பதைத் திடமாக நம்பலாம்.

> " சீதக கற்றுந் தினவடக்குங் காந்திதரும்
> வாத வினையை மடிக்குந்தாண் — பேதி
> கொடுக்குமதை உண்டாக்காற் கோமளமே! பித்தம்
> அடுக்குமே மூக்குரட்டையை ஆய். "
>
> (அகத்தியர்)

பித்தம் அதிகரித்து பித்தப் பிணியால் வருந்துவோர்க்கு மூக்கிரட்டை பயன்படாது!



சந்தன மரம்

மர இன மூலிகைகளில் மிகுந்த மதிப்பு உடையது சந்தன மரம். தென்னாட்டின் சிறப்பு மிக்க மரங்களில் தலைசிறந்த மரம் இது. ஆனால் இது நாடு நகரங்களில் காணக்கிடைப்பதரிது. காடுகளில் வளரும் மூலிகை இனங்களில் சந்தன மரத்தை அரசாங்க பாதுகாப்புடன் வளர்த்து வெளிநாடுகளுக்கு நல்ல விலைக்கு ஏற்றுமதி செய்வார்கள்.

சந்தன மரம் அடர்ந்த காடுகளில் தன்னிச்சையாக வளரும். குறிப்பாக மைசூர், கர்னாடக மாநில காடுகளில் ஏராளமாக வளர்ந்து வருகிறது. மைசூர் சந்தனம் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது என்பதை குறிப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை. நாடு நகரங்களில் சந்தன மரம் வளர்ந்து விட்டால் அம் மரத்தை அரசாங்க பராமரிப்பில் முத்திரையிட்டு கண்காணித்து வருவார்கள். இத்துணை மதிப்பு வாய்ந்த சந்தன மரத்தின் சிறப்பை மக்கள் தெரிந்து வைக்க வேண்டியது அவசியமல்லவா ?

சந்தன மரம் ஸ்ரீதேவியின் (லட்சுமி தேவி) அம்சமாக நமது இலக்கிய புராணங்கள் கூறுகின்றன. நறுமணமூட்டும் மூலிகைகளில் சந்தன மரம் தலையாயது. சிலவகை வேர் நறுமணம் வீசும். உதாரணமாக வெட்டிவேர், குருவேர், விளாமிச்சு வேர் என்பன. சிலவகை செடிகளின் இலைகள் நறுமணம் வீசும். சிவகரந்தை இலை மணமுள்ளது. இது போல கொடியினத்தில் மல்லிகை, முல்லை மலர் மணத்தை வாரி வீசுமல்லவா ? மரத்தின் கட்டைகளிலும், செடிகளின் வேர்களிலும், இலைகளிலும், கொடிகளின் மலர்களிலும் நறுமணத்தைக் கமழும் வாசனைகளை இறைவன் படைப்பில் நாம் காணுகிறோம். ஆனால் உயர்ந்த பிறவி எனப்படும் மானிடப் பிறவியில் ஒரு நாள் குளிக்காவிடில் உடல் துர்நாற்றம் அடிக்கிறதே !

இப்பொழுது கூறுங்கள் ! மனிதப் பிறவி உயர்ந்ததா ? அல்லது தாவர இனங்கள் உயர்ந்தவைகளா ? பாலைக் காய்ச்சினால் அதன் சுவை குன்றுவது கிடையாது. பொன்னை உருக்கினால் நிறம் மாறுவதில்லை. சந்தனத்தை அரைக்க அரைக்க அதன் நறுமணம் அதிகமாகுமே தவிர அதன் குணம் குறைவதில்லை.



சந்தன மரம்

அது போல் மேன்மையான குணமுடைய மக்கள் எவ்வளவு தான் வறுமையில் உழன்று வாடினாலும் அவர்கள் குணம் கீழ்த்தரமானதாக மாறுவதில்லை. இதனை ஔவையார் தனது பாடலில் மிக அழகாக எடுத்துரைக்கிறார்.

"அரைக்கினும் சந்தனம் தன்மணம் மாறாது
அட்டாலும் பால்சுவையில் குன்றாது—அளவல்ல
கெட்டாலும் மேன்மக்கள் மேன்மக்களே சங்கு
சுட்டாலும் வெண்மை தரும்."

எனவே சந்தனத்தின் குணதிசயங்களை இனி கவனிப்போம். சந்தன மரக்கட்டையும், அதிலிருந்து காய்ச்சி எடுக்கப்படும் தைலமும் மருத்துவப் பயனுகிறது. பொதுவாக சிறுநீரையும், வியர்வையையும் பெருக்கும். உடலைத் தேற்றி துர்நாற்றத்தை நீக்கும், துவர்ப்பிச் சுவையையும் உடையதாகும்.

மேல் பூச்சு மருந்து

சந்தனக் கட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு கல்லில் உரைத்து தேய்க்க நறுமணம் கமழும். விழுதி குழம்பு போல் சேரும். இதனை உடம்பு முழுவதும் பூசிவிட நறுமணம் கமழ்ந்து வியர்வையால் வரும் துர்நாற்றம் அகலும். வேர்க்குரு, முகப்பரு, நமட்டுச் சொறி, தவளை சொறி, படர் தாமரை, சரும வெளுப்பு, வெண்குட்டம், மேகநீர் குற்றத்தால் உடல் கருமை நிறமாகி பொலிவு அற்று இருத்தல் ஆகியவை நீங்கி, நல்ல சிவப்பு நிறமும் வசீகரமும் அழகும் உண்டாகும்.

வெப்பம் தணிய

சந்தனக் கட்டையை பசும்பால் விட்டு அரைத்து வரும் சந்தன விழுதியை காலை, மாலை புளியங்கொட்டையளவு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர, கர்ப்பச் சூடு, வெட்டைச் சூடு, மேக அனல் யாவும் தணியும். மூத்திர சிறுநீர் தாரை இரணங்கள், அழற்சி நீங்கும். உடல் வனப்பும், பலமும் உண்டாகும். முகப் பொலிவும், சருமம் காந்திப் பெற்று சுருக்கமின்றி பளபளப்பாக விளங்கும்.

சந்தனத் திலகம்

சந்தனத்தை சந்தனக் கல்லில் உரைத்து நாள் தவறாமல் நெற்றியில் வைத்துக் கொண்டு வர, இயற்கையாகவே வரும்

கோபம் தணியும். உயர்ந்த எண்ணங்கள் தோன்றி அற்ப நினைவுகள், தீய எண்ணங்கள் மாறும். பிறர் கண் திருஷ்டிகளை தடுத்து, வசீகர கவர்ச்சி உண்டாகும்.

வீரமாமுனிவர் என்ற தமிழ்ப் புலவர் மேனாட்டு கிருத்தவராக இருந்தும் சந்தனத்தின் மேன்மையை உணர்ந்து தன் வாழ் நாள் இறுதி வரையிலும் நெற்றியில் சந்தனத் திலகமிட்டு வந்தார். சென்னை கடற்கரையிலே நமது தமிழக அரசு அவருக்கு சிலை வைத்துள்ளது. அவர் முகம் பொலிவுடன் விளங்க சந்தனத் திலகம் இருப்பதை அனைவரும் காணலாம். நாம் தமிழராகப் பிறந்து நெற்றியில் சந்தன திலகம் வைப்பதை மறந்து விட்டோம்! இனியாவது சந்தனத் திலகம் வைப்பதில் நன்மையுண்டு என்று எண்ணுபவர்கள் பிறர் நையாண்டிக்கு அஞ்சாது திலகம் வைத்து வாருங்கள். சந்தனத் திலகம் என்றால் கடைகளில் விற்கும் சந்தன பில்லைகளை அல்ல! இங்கு குறிப்பிடுவது. தனது கையால் நல்ல தேர்ந்த சிவப்பு அல்லது மஞ்சள் நிற சந்தனக் கட்டையை சந்தனக் கல்லில் தினந்தோறும் உரைத்து அவரவர் இஷ்ட தெய்வ பிரார்த்தனைக்குப் பின்பு திலகமணிவதால் முக வசீகரமும், இலக்குமி கடாட்சமும் நினைத்த காரியத்தை முடிக்கும் ஆற்றலும் பெறுவர் என்பது அனுபவமுணர்த்தும் உண்மை.

சீதளக் காய்ச்சலுக்கு

உடல் குளிர்ச்சியில் வரும் காய்ச்சல் நீங்க, சந்தனக் கட்டையைப் பொடியாக்கி 20 கிராம் எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சிய குடி நீரை தினம் 3 வேளைக் குடிக்க ஜல தோஷம், சீதக் காய்ச்சல் ஆகியவைகள் நீங்கி, மாந்தம், மார்பு துடிப்புகள், இதய வலிகளும் குணமாகும்.

கனோரியா வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க

தீய உறவால் விளைந்த வெள்ளை ஒழுக்கு, தந்தி மேகம், பிரமேக நீர் ஒழுக்கு ஆகியவைகளுக்கு சந்தனக் கட்டையை சிறு பொடியாக்கி நீரில் நன்கு ஊற வைத்து பின்னர் அதை எடுத்து மைபோல் ஒரு குவளைக் காய்ச்சிய பசும் பாலில் கலந்து இரவு படுக்கு முன் தவறாமல் இருபது நாளைக்கு குடித்து வர, பெண் ரோகங்களால் ஏற்பட்ட மேக நீர் ஒழுக்குகள் யாவும் நீங்கி விடும்.

சகல திருஷ்டி கண் பார்வையால் வரும் தோஷங்கள் விலக சந்தனக்கட்டை புகை

கல்லடி பட்டாலும் படலாம், கண்ணடி படக்கூடாது. படுவதால் வரும் தொல்லை பெரும் இம்சையாகும். இத்தகைய தோஷங்கள் யாவும் விலக, சந்தனக் கட்டையுடன் அகில் கட்டை, குங்கிலியம், விளாமிச்சு வேர், உயர்தர சாம்பிராணி இந்த ஐந்து சரக்குகளையும், தனித் தனியே இடித்து தூள் செய்துக் கொண்டு சிவந்த நெருப்பிலிட்டு புகையை வீடு பூராவும் காட்டி விட அந்த புகை வாசனை கமரல், அல்லது நெடிச்சல் இருக்குமானுல் நிறைய கண் திருஷ்டி உள்ளது என அறியலாம். இப்படி நாள்தோறும் போட்டுவர, திருஷ்டி விலகி அதே நல்ல நறுமணம் வீசும். இது அனுபவப் பூர்வ உண்மையாகும்.

பூதப் பிரேத பைசாச தோஷம் விலக

சந்தனக் கட்டையை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அந்தளவு மருதோன்றி விதை (அழவண விதை)யும் சேர்த்து சிகப்பு நிறம் உள்ள நெருப்பனலில் போட்டு புகைக்க, பூதப் பிரேதம், பைசாச தோஷங்கள் ஆண், பெண் இரு பாலருக்கும் விலகும். இதை ஞாயிறு, செவ்வாய், வியாழன் ஆகிய கிழமைகளில் செய்து வருவது பயன் தருவதாகும்.

இதே பொடியை பிசாசு உடைய வீடு-பேய் வசிக்கும் வீடு களிலும் புகைப் போட்டால் அவை அந்த இடத்திலிருந்து நீங்கிப் போகுமென்பதில் அணுவளவும் ஐயமில்லை.

இறந்தவர்களின் சடலங்களை சந்தன கட்டையால் எரிப்பது நம் நாட்டின் வழக்கம். இதனுல் இறந்தவர்களின் ஆவி, பேய், பிசாசு, பூதங்களாகாமல், ஆன்மா ஜீவன் முக்திபெறும் என்பது கருத்து.

சந்தனத் தைலம் உபயோகம்

வாசனை திரவியக் கடைகளில் இதற்கு சந்தன அத்தர் என்று பெயர். இந்த சந்தன அத்தர் (தைலம்) பலவத வாசனைத் திரவியங் கள், சோப்பு தயாரித்தல் போன்றவைகளுக்கு பயனுகிறது.

சீழ் பிரமேகம் நீங்க

சந்தனத் தைலத்தை நாள்தோறும் 1 துளி முதல் 2 துளி வரை பசும் பாலில் விட்டு இரவில் குடித்துவர சுத்தமில்லாத

புணர்ச்சியால் வந்த சீழ் பிரமேகம் ஒழுக்கு மூத்திரைதாரையில் இரணம், எரிச்சல் அழற்சி ஆகியவைகள் நீங்கிவிடும். அசல் சந்தனத் தைலம் கிடைப்பதரிது. எனவே சந்தனத் தைலம் கிடைக்காத போது நல்ல முற்றிய சந்தனக் கட்டைகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி 1 பலம் எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் விட்டு காய்ச்சி, அரை குவளையாகச் சுண்ட வைத்து குடித்து வந்தால் மேற் குறிப் பிட்ட நோய்களை குணப்படுத்தி விடும்.

சித்த மருத்துவத்தில், வெட்டைச் சூடு, மேக நோய்கள் ஆகியவைகளுக்கு தலைக்கு ஸ்நானமாக சந்தனுதித் தைலம் என்ற முறைப்படி பல உப சரக்குகளுடன் காய்ச்சிக் கொடுப்பதுண்டு.

சர்க்கரை வியாதிக்கு

முற்றிய சந்தனக் கட்டையை ஊற வைத்து மை போல அரைத்து நெல்லிக்காய் ரசத்தில் கலந்து காலையில் 40 நாட்கள் வரை அரை அவுன்ஸ் குடித்துவர, சர்க்கரை நோய் அடியோடு ஒழிந்து விடும்.

சந்தன மரத்தில் மூன்று வித பிரிவுகளுண்டு. செம்மைநிறம்; மஞ்சள் நிறம், வெண்மை நிறம், ஆகியவைகளில் செந்நிற சந்தனக் கட்டை மிகவும் சிறப்புடையது. மஞ்சள் நிற சந்தனக் கட்டை நடுத்தரமானது. வெண்மை நிறச் சந்தனக்கட்டை நறு மணம் வீசுவதனுலும் கூட மருத்துவத்திற்கு ஆகாது என்பதை.

" மும்மை எனச்சொல்வோர் முருகுசந்தப் பேதம்அவை
செம்மைமஞ்சள் வெண்மைஎனத் தேர்முறையே -
உத்தமும் மத்திமமும் ஒத்தமும் ஆகும் [நன்மைதரும்
தத்தை மொழியணங்கே சாற்று "

என்ற பாடல் விளக்குகின்றது.

சந்தனத்திற்கு முருகசந்தம் என்ற பெயரும் உண்டு! சந்தனத்தின் மகிமையை உணர்ந்தத் தமிழ் அன்பர்களே! இனி யாவது சந்தனத் திலகம் வைத்து தமிழனின் பெருமையை உலகுக்குப் பறை சாற்றுங்கள்.





நன்னாரி

மணமூட்டி செய்கையையுடைய ஒரு சில மூலிகைகளை வாசக அன்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்துள்ளேன். இதில் முக்கியமாக சிவகரந்தையையும், வெட்டிவேரையும் நினைவுகூறலாம். அடுத்தபடியாக மணமூட்டி வரிசையில் நன்னாரியும் ஒன்று.

சிவகரந்தைக்கு இலையில் மணம்! வெட்டிவேருக்கு வேரில் மணம்! இது போல்வே இந்த நன்னாரிக்கும் வேரில் நறுமணம். நோய்களைப் போக்கும் சக்தியை ஆண்டவன் படைத்துள்ளான். ஆமாம்! பாம்புக்கு பல்லில் விடம்; தேளுக்கு வால் கொடுக்கில் விடம்; மனிதர்களுக்கு எண்ணத்திலேயே விடம் கலந்துவிட்டது. இது போலவே இந்த நன்னாரி வேரில் நல்ல மணத்தை வாரி இறைக்கும் சக்தியை கொடுத்து விட்டதில் வியப்பே இல்லை! அல்லவா?

எனவே இந்த நன்னாரிக்கு என்னென்ன குணாதிசயங்களை இறைவன் அளித்துள்ளான் என்பதை இங்கு கவனிப்போம்.

நன்னாரி நல்—நாரி. நல்ல மணத்தையுடையது என்று பொருள் இதன் பெயரில் காணலாம். இன்னொரு முறையாக பொருள் கொள்ள வேண்டுமானால் நாரி-என்றால் மங்கை! அச்சம் மடம், நாணம், பயிர்ப்பு உள்ளவர் நல் நாரி அல்லவா? கற்புமிக்க மங்கையரிடம் கயவர்களின் பாணம் செல்லாது. அது போல இந்த நன்னாரியின் குணத்தை நல்ல நாரியர்களுக்கு இணையாக்கி நமது நாட்டின் சித்தர்கள் நன்னாரி என்றும் பெயர் வைத்து இருக்கக் கூடும்.

என்வே, எது எப்படி இருப்பினும் இந்த நன்னாரியைப்பற்றி என்னதான் நமது நாட்டு சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர் என்பதை கவனிப்போம்.

நன்னாரிக்கு பாதாள மூலி என்ற ஓர் பெயரும் உண்டு. பாதாளம் என்றால் பூமிக்கு அடியில் என்று பொருள். எனவே பூமிக்கு அடியில் விடுகின்ற வேருக்கே நறுமணமூட்டும் செய்கை



உண்டு. மூலி என்றால் வாசனை; நறுமணமுடையது என்று பொருள் கொள்ள வேண்டும். நாகதாளிக்கும் பாதாள மூலி என்ற பெயர் உண்டு.

எந்த முறை மருத்துவர்களும் நன்னாரியின் வேருக்குத்தான் முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள். ஏனெனில் இதன் இலை, கொடி, காம்பு எதிலும் இதன் நறுமணமும் மருத்துவப் பயன் பெற்றில.

பொதுக் குணங்கள்

நன்னாரி வேருக்கு நறுமணத்தை ஊட்டும் சக்தியும், வியர்வையைப் பெருக்கவும், சிறுநீரைப் பெருக்கவும் சக்தியுண்டு. அதாவது குண்டிக்காயிலும், கல்லீரல் போன்ற அவயவங்களில் மிக நன்றாக வேலை செய்து இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து, அதில் உள்ள நீர் குற்றங்களை எல்லாம் சிறுநீரகத்தின் வாயிலாக மூத்திரத் தாரை வழியாக வெளியேற்றுகிறது. அத்துடன் உடலைத் தேற்றவும், உடல் உரமாக்கி பலத்தையும் அளிக்கிறபடியால் இது ரத்தம் கெட்ட மேக வியாதிகளிலும், சர்ம நோய்களிலும் சிறப்பாக வேலை செய்கிறது என்பதை திடமாகக் கூறலாம். இரத்தத்தை சுத்தி செய்வதில் சிறப்புடையது.

நன்னாரி வேர் ஊறல் குடிநீர்

நன்னாரி வேரை ஒரு பலம் பச்சையாக எடுத்து நீரில் நன்கு அலசி சுத்தம் செய்து அதை சிதைத்து மண்சட்டியில் போட்டு ஒரு குவளை நீர் விட்டு 24 மணி நேரம் ஊரவைத்து வடிகட்டிய நீரை அரை குவளை வீதம் காலை மாலை குடித்து வர பித்த நோய், வண்டு கடி, குளவி, விடப்பூச்சிக் கடிகள், நீரிழிவு, அடிக்கடி மாதர்களைப் புணர்வதால் வரும் வெட்டைச்சூடு, கிரந்தி சொறி, சிரங்கு, தாகம், அதிக பசி, மேகநோய் போன்ற வியாதிகள் யாவும் ஒரு மண்டலத்தில் நீங்கி உடல் நலம் பெறலாம். இச்சா பத்தியம் இருப்பது அவசியம்.

நன்னாரி வேர் (காய்ச்சு) குடிநீர்

நன்னாரி வேரை ஒரு பலம் சிதைத்து இரண்டு குவளை நீர் விட்டு நன்கு கொதிக்கக் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக சுண்டவைத்த குடிநீரை வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை அரை குவளை வீதம் குடித்து வர நாள்பட்ட வாதம், பாரிசவாதம், சர்மநோய்கள் அசீரணம், பித்த குன்மம் போன்ற நோய்கள் விலகும். இந்த குடிநீரை சூடாகவே குடித்துவர புணர்ச்சியில் இன்பம் பெருகும்.

கண மாந்தைகளுக்கு

குழந்தைகளுக்கு காணும் கணமாந்தை, உட்சூடு, பெற்றோர் வெட்டை உடம்பாய் உள்ளபோது, பிறந்த குழந்தைகள் எப்போதும் நோஞ்சான் குஞ்சுகளாக இருப்பதற்கு மேற்படி குடிநீருடன் பசும்பாலும், சர்க்கரையும் கூட்டிக் கொடுத்துவர கணமாந்தை விலகி, குழந்தைகள் சூடு தணிந்து நல்ல வளர்ச்சியும், ஆரோக்கியத்தையும் அடையும்.

குட்ட நோய் நீங்க

நன்னாரி வேரை நன்கு உலர்த்தி, இடித்துப் பொடி செய்து புட்டியில் வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை இரு வேளையாக 5 முதல் 10 அரிசி எடை பசு வெண்ணெயுடன் உட்கொண்டு வர ஆரம்ப குட்ட நோய்கள் யாவும் விலகி உடல் நல்ல நிலைக்கு வரும்.

கண் மருந்து

நன்னாரி வேரை ஏழு முறை தண்ணீரில் கழுவி சுத்தம் செய்து அதை இடித்து ஒரு புட்டியில் போட்டு, அசல் பன்னீர் விட்டு குலுக்கி தெளியவைத்து அந்த நீரை கண்களுக்குப் போட்டு வர கண் குளிர்ச்சியாவதுடன் கண் மங்கல் நீங்கி தெளிவாக கண் தெரியும்.

கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கம்

நன்னாரி வேரை நன்கு சுத்தம் செய்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு 10 முதல் 15 அரிசி எடை சுத்தமான தேனில் குழைத்து உண்டுவர பாண்டு காமாலை, வலப்பாட்டீரல் பெருக்கம் இடப்பாட்டீரல் பெருக்கம் யாவும்தீரும்.

யூனானி மருத்துவம்

அரபு மருத்துவமான யூனானி முறையில் நன்னாரியைப் பற்றி வெகு சிறப்பாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் மருத்துவ முறை யாவும் அல்வாவும், சர்பத் முறையுமாகவே இருக்கும். ஏனெனில் நோயாளிகள் இனிப்பான மருந்துகளை உண்டால் ஒரு வேளை அவர்கள் இறந்து விட்டால்; இனிப்பான மருந்துகளால் முகம் இனிதே மலர்ந்து உயிரை விடுவார்கள். அப்போது அவர்களின் ஆவி அல்லாவின் ஆத்மாவோடு கலக்கும் என்று நம்பிக்கை

இருக்கலாம். யூனானி மருத்துவ முறைப்படிச் செய்யும் நன்னாரி சர்பத் வாய் ருசிக்கு இனிப்பாக இருப்பதுடன், இரத்தத்தை சுத்தி செய்து விடுகிறது என கூறுகிறார்கள். அது மட்டுமா? இந்த நன்னாரி சர்பத்தைக் குடித்தவுடனே இருதயத்திற்கு ஒரு வித 'குஷி' உண்டாகுமாம். அதாவது லாகிரி போதை வஸ்துக்கள் மூளைக்கு ஒருவித சந்தோஷம் கொடுத்தால், நன்னாரி இதயத்திற்கு ஓர் FURHATH முப்பரா, மகிழ்ச்சி தருமாம்! இது நன்னாரி வேரில் இருந்தா? என்பது ஆராய்ச்சிக்குரியது. ஆனால் நன்னாரி நல்ல நறுமணத்தை உடையது. நல்ல மங்கை கற்புடையவள் தன்மை உடையது என்பதை தாராளமாக நம்பலாம்.

"சலதோடம் பித்தம் அதிதாகம் உழலே
சலமேறு தீதமின்னூர் தஞ்சு—டுலகமதில்
சொன்மது மேகப்புண் சுரமிவை யெலாம்ஒழிக்கும்
மென்மதுர நன்னாரி வேர்"

நன்னாரி வேர் சூட்டையும் தணிக்கும்; அதுபோல சலதோடத்தையும் போக்கும் என்பதனை இப்பாடலால் அறியலாம்.



சர்க்கரைக் கொல்லி

இம் மூலிகைப்பற்றி பல வாசக அன்பர்கள் எழுதிக் கேட்டு உள்ளனர். பெரிது மக்களை விட இதன் உபயோகம் பற்றி சித்த மருத்துவர்களுக்குத் தான் அதிகம் தெரியும். ஆனாலும் முற்காலத்து மக்களும் அதாவது இன்சுலின் ஊசி மருந்துகள் அறிமுகமாகாத காலத்தில் இதன் உதவியை நாடி உடம்பில் அளவுக்கதிகமாகிய சர்க்கரை நீரை குறைத்துக் கொண்டு சுக வாழ்வு நடத்தி வந்துள்ளனர். நாகரீக வாழ்க்கையில் நவீன மருந்துகளும் மக்களுக்கு அறிமுகம் ஆகிவிடவே இந்தமூலிகையை நாளடைவில் மறந்தே போயினர்!

சர்க்கரைக் கொல்லி என்ற இம் மூலிகைக்கு அகராதியில் குறிஞ்சான் என்று குறிப்பிட்டுள்ளது. குறிஞ்சான் உத்தாமணிக் கொடி போல தாவிப்படரும் கொடியினத்தைச் சேர்ந்தது தான். இதில் பெரு குறிஞ்சான், சிறு குறிஞ்சான் என்று இரு வகையுண்டு. பெருகுறிஞ்சான் கொடிக்காம்பு பசுமை நிறமாகி கனத்து இலைகள் ஏறத்தாழ ஓர் சிறிய வெற்றிலை வடிவமாக இருக்கும். இதை சுவைத்துப்பார்க்க லேசான சிறு கைப்பு ருசி இருக்கும். சித்த மருத்துவர்கள் இந்த இலையை சீலாசித்து, கல் நார் போன்ற தாது வர்க்கங்களை சுருக்கு, கவசம், போன்ற தாது முறைகளில் புடமிட்டு பற்பங்களாக்கி நீர் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு பலவித துணை மருந்துகளுடன் கொடுத்து வெற்றிக்காணுவது நம் நாட்டின் வழக்கமாகும்.

சிறுகுறிஞ்சான் கொடி தண்டு, சிறு கம்பி போல் காணும். 'காட்டுக் கொடி' என்ற மூலிகையைப் பற்றி முன்பு வாசித்து இருப்பீர்களே அதே போல இதன் கொடியும், இலைகள் சிறிய இலைகளாக வடிவ அமைப்பில், மருதோன்றியின் இலைகள் போல இருக்கும். இந்த இலையை எடுத்து சிறிதளவு மென்று தின்றால் கடுமையான கைப்பு ருசி காணும். சில நிமிடம் கழித்து இனிப்பு சர்க்கரையை வாயில் போட்டு ருசித்தால் சிறிது கூட இனிப்புச் சுவை காணாது! ஆமாம் செய்து பாருங்கள். இனிப்பு ருசியையே மாற்றி விடும் சக்திக்கொண்ட இந்த சிறு குறிஞ்சானுக்கு 'சர்க்கரைக் கொல்லி' என்ற சிறப்புப் பெயரை சித்தர்கள் சூட்டி உள்ளனர்.



உபயோகமும் குணமும்

பொதுவாக சர்க்கரை கொல்லியின் இலை, வேர் மருத்துவப் பயனாகிறது. பசியைத் தூண்டவும், சூட்டைத்தணித்து குளிர்ச்சி யாக்கவும், உடலை உரமாக்கி தளர்ந்த நரம்புகளை கெட்டிப் படுத்தி விடும் சக்தி இதற்குண்டு. உடம்பிலுள்ள சர்க்கரை நீரை பிரித்து விடும் விசேஷ சக்தி இந்த சிறு குறிஞ்சானுக்கு தான் உண்டு. வேரின் பயன் விடங்களை முறிக்கும், வாந்தியை உண்டாக்கும்.

வரண்ட காய்ச்சல் வேட்கை சுரம்

தணியாத வேட்கை, தாகவிடாய், வரட்சியுடன் காணும் காய்ச்சல், உடல் அனலாக சுரம் காயும்போது தண்ணீர் தண்ணீர் என்று வாங்கி குடிப்பார்கள். அடுத்த கணமே வாய் வரண்டு போகும். எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்த போதும் மீண்டு தண்ணீர் கேட்பார்கள். இப்படியான காய்ச்சல், பித்த சீதளம், வாத சீதள நாடி, தோஷத்தால் உண்டாகும். அல்லது வேறு எந்த விதமான காய்ச்சலில் தாகம் உண்டான போதும், இந்த சிறு குறிஞ்சான் கொடியை இலையுடன் பசுமையாக எடுத்துப் போட்டு சிதைத்து 2 குவளை நீர் விட்டு அத்துடன் சுக்கு, மிளகு, சீரகம் அளவாக (10 கிராம்) போட்டு காய்ச்சி 1 குவளையாக்கி வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு 10 நிமிடத்திற்கு ஓர் மேசைக் கரண்டி வீதம் (கால் அவுன்சு) கொடுத்துவர ஒரே நாளில் அடங்காத தாகமும் காய்ச் சலும் நீங்கிப் போகும்.

"வாதசுரம் சந்நிசுரம் மாளுக்க பச்சுரமும்
பூதலம் விட்டோடப் புரியுங்காண்—மாதேகேள்
அக்கரங்கள் தீர்க்கும் அதிசுரம் தாகந்தொலைக்குந்
தக்க சிறு குறிஞ்சான் தான்" (கு. மு.)

மாதவிடாய் தாமதப்பட்டதற்கு

மாதருது எக்காரணத்தால் தாமதப்பட்டு 35, 40 நாள் அல்லது இரண்டுமாத மொருமுறை, சரிவர உதிரம் படாத மாதர் களுக்கு சிறு குறிஞ்சான் கொடி இலையுடன் 10 கிராம், களா இலை 20 கிராம், இரண்டையும் மை போல அரைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வர, உதிரச்சிக்கல் நீங்கி குறித்த நேரப்படி ருது உண்டாகி கருப்பாசயக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

நீரிழிவு வியாதி

தற்காலம் டயாபடீஸ் என்ற சர்க்கரை வியாதிகளுக்கு இந்த சர்க்கரை கொல்லி ஓர் வரப்பிரசாதம் போன்றதுதான். சர்க்கரை வியாதிக்கு பல்லாயிரக்கணக்கான மூலிகைகள் நம் நாட்டிலுண்டு. ஆலமரக் கட்டுரையில் கூட சர்க்கரை நோய்த் தீர்க்கும் முறை ஒன்று குறிப்பிட்டதை வாசக அன்பர்கள் அறிவார்கள். இப்படித் தான் நம் முன்னோர்கள் நவீன ஊசி மாத்திரைகள் வராத காலத்தில் காலம், இடம், சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றபடி பல மூலிகைகளை பயன் படுத்தி சர்க்கரை வியாதியை மீண்டும் தலைத் தூக்காமல் அடியோடு கொன்று சுக வாழ்வும், நீண்ட ஆயுளும் பெற்று வாழ்ந்தனர். ஆனால் தற்கால மனித சமுதாயத்தில் வாழ்வதற்கே நேரம் இல்லை என்று அங்கலாய்த்துக் கொண்டு எதிரே உள்ள ஒரு எம். பி. பி. எஸ். டாக்டரிடம் சென்று தினம் நறுக்கென்று ஊசி போட்டுக் கொண்டு தன் வாழ்நாள் முழுவதும் தன் பட்டியலில் மாதம் டாக்டர் பில்லும் சேர்த்து கொள்கிறார்கள். அந்தோ பரிதாபம்! இவர்கள் வாழ்க்கையே சோக கதைதான்! பணத்தையும் கொடுத்து உடல் பூராவும் ஊசியால் பொத்தல் செய்து கொண்டு வேதனை தாங்காமல், நோயும் போகாமல் "டாக்டர் நான் இன்னும் எத்தனை நாளைக்கு இந்த ஊசி போட்டுக் கணும்" என்று கேட்கும்போது, "கடைசி வரை போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இதை பூராவும் குணமாக்க மருந்தேது?" என்று சொல்லும் போது, அந்த டயாபடீஸ் நோயாளியின் முகத்தைப் பார்க்கவும் சகிக்காது! இத்தகைய ஊசி என்ற நரக வேதனை தாளாமல் வெறுத்து மனம் உடைந்தவர்களுக்கு சர்க்கரை கொல்லி என்ற மூலிகை ஆபத்பந்தவன், அனாதை ரட்சகன் போன்று உதவுகிறது என்றால் மிகையே ஆகாது.

முறை விபரம்

சிறு குறிஞ்சான் இலைகளை தேவையான அளவு எடுத்து சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து மை போல அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். அரைத்த சிறுகுறிஞ்சான் எடைக்கு 2 மடங்கு வெடிக்காத தென்னம் பாளையின் உள்ளே இருக்கும் பூவை நிறுத்து எடுத்து உரலில் போட்டு நன்கு ஆட்டி குழம்பாக்கி கொள்ளவும். பிறகு முன் அரைத்துவைத்த சிறுகுறிஞ்சான் கற்கத்தை அதனுடன் போட்டு நன்கு ஆட்டி வரவும். பிறகு காற்று பட ஆறவிட்டு மீண்டும் மை போலாகும் வரை இரண்டையும் உறவாக்கி மெழுகு பதம் வரும்போது எடுத்து, ஒரு முழு பட்டாணி

அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். 4 நாள் நிழலில் உலர்த்தி, பிறகு சுத்தமான ஒரு கண்ணாடி புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சர்க்கரை வியாதிக்கு ஊசி வேண்டாம் என்று நினைப்பவர்கள் எல்லோரும் இந்த மாத்திரையைக் காலை, மாலை ஒன்று வீதம் வாயிலிட்டு வெந்நீர் போட்டு விழுங்கிவிடவும். சுவைக்க வேண்டாம். இந்த சர்க்கரைக் கொல்லி மாத்திரையை எத்தனை நாளைக்கு சாப்பிடுகிறீர்களோ அத்தனை நாளைக்கும் சர்க்கரை நீரில் காணாது கட்டுப்படும். இதனால் ஊசி போடும் காசு மிச்சம், குத்தும் போது காணும் தேள் கொட்டும் வலி மிச்சம், மன வேதனை மிச்சம்! யாருக்கு ஊக்கம் இருக்கிறதோ அவர்கள் சிறு குறிஞ்சானை நாடி, ஒரு கும்பிடு போட்டு எடுத்து மேல்கண்ட முறைப்படி செய்து பயனடையலாம். இதனால் பூரண குணம் கிடைக்குமா? என்று மட்டும் கேட்காதீர்கள். நித்தமும் பொத்தல் செய்து மருந்தை ஏற்றினவர்களே பூரண குணத்திற்கு உத்திரவாதம் கூறவில்லையே!

விஷக்கடிகள் நீங்க

சகல பாம்பு கடிகளுக்கும் சிறு குறிஞ்சான் வேர், சிகிச்சை நற்பலன் தரும். மேலும் காணாக்கடி விடம்! இன்ன ஜந்துவால் விஷம் ஏறியது என்று தெரியாத போதும் இதன் வேர் பயன்படும். முறை விபரம் :- சிறு குறிஞ்சான் வேர் தேவையான அளவு எடுத்து உலர்த்தி இடித்து பொடி செய்து வைத்து பத்திரப்படுத்தவும். விஷ காலிகள், பாம்பு கடித்தபோது இந்த பொடியில் 3 சிட்டிகை தூளை வாயில் கொட்டி வெந்நீர் குடிக்கச் செய்தால் சில நிமிடங்களுக்குள் ஒரு தரம் வாந்தியாகும். வாந்தியாக வில்லை என்றால் மீண்டும் ஒரு தரம் தரவேண்டும். மேலுக்கும் கடிவிடத்தில் நல்லெண்ணையில் குழைத்து தடவலாம். வாந்தியானதும் விஷம் இறங்கும். உப்பு, புளி, காரம் நீக்கி பத்தியம் இருப்பதவசியம்.

ஆஸ்துமா இரைப்பு

சுவாசகாசம் என்ற நுரையீரலில் சளி சேர்ந்து மூச்சு விட கஷ்டமாகி திக்குமுக்காடும் போது சிறு குறிஞ்சான் வேர் 1 சிட்டிகை, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலிப் பொடி 1 சிட்டிகை கலந்து இரண்டும் வாயிலிட்டு வெந்நீரும் கொடுக்க, கபம் எல்லாம் வெளியாகி சுவாசத்தடை நீங்குவதுடன் சரளமான மூச்சு ஏற்பட்டு நோயாளி சுகமடைவான்.

ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, விஷக்கடிகள் மற்றும் மாதவிடாய் சிக்கல் ஆகியவைகளுக்கு சிறு குறிஞ்சானை நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

★

பூசணி (அ) பரங்கிக் கொடி தொடர்ச்சி

சாம்பல் பூசணி

முந்திய கட்டுரையில் பரங்கி என்ற பூசணிக் கொடியைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டீர்கள்! அதன் தொடர் வரிசையாக இந்த சாம்பல் பூசணியைப் பற்றி இங்கு விளக்கலாம்.

பூசணி இனத்தைச் சார்ந்த இந்த சாம்பல் பூசணி தமிழ் நாட்டில் ஏராளமாக பயிரிடப்பட்டு வருகின்றது. சாம்பல் பூசணி உணவு வகையாக பயன்படுவது மட்டுமின்றி, மருத்துவத் துறையிலும், மாந்திரீகத்திலும் பயன்படுத்துவது நமது தமிழகத்தின் தொன்மையான பழக்கமாகும். மஞ்சள் பூசணி என்ற பரங்கிக் காயை விட இந்த சாம்பல் பூசணிக்குத் தான் சமுதாயத்தில் நிறைய சிறப்பு காணப்படுகின்றது.

சாம்பல் பூசணி எப்படி இருக்கும் என்பது பற்றி வாசக அன்பர்களுக்கு விளக்கத் தேவையில்லை. ஏனென்றால் இதை திருஷ்டிக்குப் பரிகாரமாக புது வீடுகள், வியாபாரம் செய்யுமிடம் ஆகிய இடங்களில் 'முகம் போல்' எழுதி கரிய மீசையும், கண்களும், நாக்கும் தீட்டி பயங்கர பார்வையாகச் செய்து வருவோர் கண்களில் காணுமாறு கட்டித் தொங்க விடுவார்களே! அது தான் சாம்பல் பூசணி என்பது.

இந்த சாம்பல் பூசணி காய்க்கும் தோட்டங்களை நேரில் காணும்போது பச்சைப் பசேலென்று கொடியோடி இடையே இந்த சாம்பல் பூத்த வெள்ளைப் பூசணிக் காய்கள் ஆங்காங்கு தரையில் தவழும். வெள்ளை யானைக் குட்டிகள் போல பார்ப்பதற்கு ஒரு பிரமை உண்டாகும். அவ்வளவு அழகாக இருக்கும் இந்த தோட்டங்கள்.

இந்த காய்க்கு சில இடங்களில் கலியாணப் பூசணிக்காய் என்றும், வெண்பூசணி என்றும், வேறு சிலர் தடியன்காய் என்றும் கூறுவர். இயற்கையிலேயே இந்தக் காய் காய்க்கும் போதே சாம்பல் பூத்த வெண்ணிறமாகி வருகிறது. இது சாம்பல் பூசணிக் காயின் விசேட தன்மையாகும்.

பொதுக் குணம்

சாம்பல் பூசணிக்காயும், விதையும் தான் பெரும்பாலும் உபயோகமாகிறது. பொதுவாக குளிர்ச்சியுண்டாக்கும். சிறுநீர் பெருக்கும். பித்தப் பிணிகளை நீக்கும். உரமாக்கும். மெலிந்த உடலைத் தேற்றி பருமனுக்கும். உரமாக்கி பலப்படுத்தும். குருதி பெருக்கடக்கும்.

பூசணிக்காய் சாம்பார்

தமிழகத்தில் பூசணிக்காய் சாம்பார் பிரசித்திப் பெற்றது. அதில் இந்த வெண் பூசணிதான் சேர்ப்பார்கள். மணத்திலும், ருசியிலும் பருப்புடன் சேர்ந்த பூசணிக் காய்க்கு சிறிது பெருங்காயத்தைக் கூட்டினால் போதும்! அன்று உணவு வெகு ஜோர்தான். சிலர் இந்தப் பூசணிக்காய் சாம்பாரிலேயே நீச்சலடிப்பார்கள். அது மட்டுமல்ல! உடலுக்கும் நல்ல குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். பித்தக் காய்ச்சல், கணச் சூடு, எலும்பைப் பற்றிய சூடு யாவையும் நீக்க வல்லது. பேய்ச் சொறி என்ற நமைச்சல், உட் காய்ச்சல், தேக வறட்சி யாவும் இந்த பூசணி சாம்பாரால் சரிப்படும். ஓட்டல் காரர்கள் இதன் ரகசியம் அறிந்தோ என்னவோ அடிக்கடி இந்த வெண்பூசணி சாம்பாரை போடுவார்கள். பித்த சூடு, மேகஅனல் சித்தப் பிரமை ஆகிய உடம்பினர்களும், சயரோகிகளும் வெண் பூசணி சாம்பார் சாப்பாட்டில் சேர்ப்பது நல்லது.

இந்த வெண் பூசணிக்காயை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வருவோர்க்கு :-

(1) உடல் பருமனுக்கும். குழி விழுந்த கண்களும், ஒட்டிய கன்னங்களும் உடையவர்கள் தினமும் சாப்பிட்டு வர இரண்டு மூன்று மாதத்திற்குள் 'கிங்காங்' போன்று உடல் பருமனுகும். வேண்டுமானால் செய்து பாருங்கள்! இதில் ஒரு சிரமம் உண்டு. அதாவது தினமும் இதை உணவுடன் சாப்பிடும்போது சலதோடம் பிடிக்கும். ஆனால் இதை இலட்சியப்படுத்தாமல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு வர உடல் பருமனுவதைக் காணலாம். உடம்பு பெருக்கவில்லையே என கண்ட, கேட்ட, பார்த்த விளம்பர மருந்துகளை நம்பி பணத்தைக் கொடுத்து வீண் செலவு செய்தவர்களெல்லாம் இந்த சாம்பல் பூசணிக் காயை சாப்பிட்டு உடம்பை பருமனுக ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

(2) தனக்கு யாராவது மருந்து வைத்து விட்டார்களோ? என எண்ணக்கூடியவர்கள் தினமும் பூசணிக்காய்சாம்பார், கூட்டு என்று ஏதாவது சமையலில் சேர்க்கலாம். இப்படித் தவருமல்

ஒரு மண்டலம் சாப்பிட இடுமருந்து வேகம் உடலை விட்டு நீங்கும். சிலருக்கு இடுமருந்து வேகத்தால் இந்த பூசணிக்காய் உடம்புக்கு ஒத்து வராமல் சில நாட்கள் பேதியாகும். இந்த சோதனையில் இவர்கள் விடாமல் தொடர்ந்து வெற்றி கொள்ள வேண்டும். அந்த பேதியில் இடுமருந்து உடலை விட்டுக் கழியும்.

ரச வேக்காடு நீங்க

(3) நாட்டு மருந்திலோ அல்லது காலமல் என்ற ஆங்கில மருந்துகள், மற்றும் பாதரசம் கலந்த மருந்துகள் நிறைய உண்டு. அதனால் உடல் பாழாகி ரசவேக்காளம் உண்டாகி உடல் நலம் பாதித்தவர்கள் இந்த வெண் பூசணிக்காயை தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்து வர இரண்டொரு மாதத்தில் ரசவேக்காடு படியான நஞ்சு வேகங்கள் தணிந்து நல்ல நிலைக்கு வரும்.

மேகநீர் எரிச்சலுக்கு

ஒரு சாம்பல் பூசணியை முற்றியதாக எடுத்து அதை இரண் டங்குல சதுரத்திற்கு அறுத்து துண்டு போட்டு எடுத்துவிட்டு அதன் உள்ளே செம்பரத்தம் பூவை 10 எடுத்து உள்ளே போட்டு நன்கு கலக்கி மேல்படி துண்டை மூடி வைத்து 24 மணி நேரம் கழித்து எடுத்து அதன் உள்ளே இருந்து வடியும் நீரை வடித்துக்கொண்டு அத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து வேளைக்கு அரை அவுன்சு ஆக தினம் இரண்டு வேளை குடித்து வர மேக ரோகத்தால் வரும் மூத்திர தாரை எரிச்சல், சிறுநீர்க் குழாய் ரணம், அழற்சி, சொட்டு மூத்திரம் ஆகியவை யாவும் நீங்கி தேகம் குளிர்ச்சியாகும்.

குழந்தைகளின் கணச்சூடு நீங்க

தாய் தந்தையர்கள் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவாறு தான் அவர்களுக்கும் பிறக்கும் குழந்தைகள் நலமும் இருக்கும். எனவே தற்காலம் நவீன வாழ்க்கையில் உழன்று வரும் மக்களின் குழந்தைகள் யாவும் எலும்பும் தோலுமாக பிறந்து கர்ப்பத்திலேயே சூடு மிகுந்து நோயாளிகளாகப் பிறக்கின்றன. எனவே குறிப்பாக திரைப்படம், ஆங்கில மருந்துகளுக்கு அடிமையாகிய தாய் தந்தையர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் 'கணச்சூடு' மிகுந்த குழந்தைகளாகவே பிறக்கின்றன. இந்த குழந்தைகள் பிறக்கும் போதே வளர்ச்சி குன்றி தேரை மோர்ந்த தேங்காய் போல பெருக்காமல் எலும்பும் தோலுமாக காட்சியளிக்கும். மேலும் இக் குழந்தைகளை நவீன ஊசி, மாத்திரைகளுக்கு இரையாக்காமல் இந்த வெண் பூசணியில் நல்ல வளர்ச்சியும் பலமும் தேக பருமனும் உண்டாக

எளிய முறையைக் குறிப்பிடுகிறேன். அதுபடி அவரவர்களே செய்து கணச்சூட்டை மருத்துவச் செலவின்றி போக்கிக் கொள்ள லாம். முயற்சி தான் இதற்கு தேவை!

முறை விபரம்

முற்றிய சாம்பல் பூசணி ஒன்றை அறுத்து உள்ளே இருக்கும் விதை, சடைகளை நீக்கி மேல்தோலையும் சீவி தேவையான அளவு தேங்காய் திருகியில் தேய்த்து அதை மெல்லிய துணியில் வைத்து அதில் உள்ள நீரைப் பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அந்த பூசணி சோற்றை ஒரு வாயகன்ற மண் சட்டியில் துணி கட்டி அடியில் பாலை விட்டு மேலே அவைகளை வைத்து பிட்டவியலாக வேக வைக்க வேண்டும். வெந்த பிறகு எடுத்துக் கொண்டு அது எந்த அளவு உள்ளதோ அந்த எடைக்கு சர்க்கரையை எடுத்து பாகு காய்ச்சி பதம் வந்தவுடன் இந்த பிட்டவியல் செய்த வெண் பூசணியை கலந்து கிளறி அல்வா பதத்தில் எடுத்துக்கொண்டு பத்திரப்படுத்தி வைக்கவும். பாகு பதத்தில் வரும்போது சிறிது சுக்குத் தூள் போடுவது சிறப்பு. இப்படிச் செய்து வைத்த இந்த அல்வா மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

இந்த பூசணிக்காய் அல்வாவை கணச்சூடு பிடித்து எலும்பு தோலுமாக உள்ள குழந்தைகளுக்கு தினமும் இரவு படுக்கைக்குப் போகும் போது எலுமிச்சங்காய் அளவு கொடுத்தால் வெகு பிரிய மாகச் சாப்பிடுவார்கள். பிறகு பசும் பால் அரை குவளை கொடுத்து படுக்க வைக்கவும். இப்படி 1 மண்டலம் செய்தால் எலும்பும் தோலுமாக இருந்த குழந்தை குண்டோதரன் போலாகி கணச்சூடு தணிந்து, உடல் சதைப் பற்றி அழகு உடையவனுவான் என்பதில் ஐயமில்லை. இம் மாதிரி செய்துகொள்ள வசதி இல்லாதவர்கட்கும் ஓர் அறிவுரை! மிட்டாய் கடைகளில் 'பூசணி அல்வா' என்று விற்கும். இதில் கேசரி பவுடர் போடாமல் வெள்ளை நிறமாக இருக்கும் பூசணி அல்வா இருந்தால் அது போதும்! வேறு எந்த நவீன டானிக்கும், மாத்திரைகளும் இல்லாமலேயே குழந்தைகள் திடமாகவும் பருமனாகவும் வளர்வதைக் காணலாம்.

பூசணி வற்றல்

பெரியதாக சாம்பல் பூத்த முற்றிய நல்ல வெண்பூசணியை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதை அறுத்து மேல் தோல், விதை, சடைகளை நீக்கி தேங்காய் திருகியில் திருகிக் கொள்ளவும். இதன் எடை 5 கிலோ இருப்பின் கீழ்க்கண்ட சாமான்களைச் சேர்க்கவும். 1 படி அவல், 30 கிராம் உலர்ந்த மிளகாயை உரலில் இடித்த

தூள் பச்சை மிளகாய் ஒரு கையளவு இடித்து அரைத்தது. சீரகம் 60 கிராம், பெருங்காயம் 15 கிராம் ஆகியவைகளை எல்லாம் சேர்த்து அடுப்பில் ஏற்றிக் காய்ச்சி கிளறி வெந்ததும் நன்ருகக் கலக்கி எடுத்து இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது தூய்மையான துணியின் மேல் கொட்டைப் பாக்களவு வற்றல் இட்டு வெய்யிலில் நன்ருக உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இரவு உணவுடன் நல்லெண்ணெயில் வறுத்து சாப்பிட்டுவர சூடு, பித்தம் நீங்கி உடலுக்கு பலமும் சதைப்பற்றும் அழகும் உண்டாகும்.

திருஷ்டி கழிக்க

" கல்லடி பட்டாலும் கண்ணடி படுவது கூடாது " என்பது பழமொழி. இப்படி கண் திருஷ்டி பட்டவர்கள் பலவிதமான திருஷ்டிகளைக் கழித்து போக்கிக் கொள்வது நமது நாட்டுப் பழக்க மாளுலும் இந்த சாம்பல் பூசணிக்கு விசேஷமாக எல்லாவித கண் திருட்டிகளும் நீங்கும். எனவே இந்தக் கண் திருட்டிகளுக்கு கல்யாண பூசணி என்ற சாம்பல் பூசணிக்கு கரியால் கண், காது, வாய், மூக்கு எல்லாம் எழுதி புதுமனை கட்டியவர்களும், வியாபாரி களும், மற்றும் எல்லா சுபசடங்குகட்கும் இதை முன் நுழை வாயிலில் கட்டுவது நமது நாட்டின் தொன்மையான பழக்கங்களில் ஒன்ருகும்.

சரசுவதி பூசை என்ற நம் தமிழக பண்டிகைக்கு இந்த தடியன்காய்க்கு துளை போட்டு ஒன்பது காசுகளை உள்ளேபோட்டு குங்குமம் மஞ்சள் கலக்கிப் போட்டு, தொழில் சம்பந்தப்பட்ட ஓராண்டு திருஷ்டியும் இன்றுடன் கழியட்டும் என்று கற்பூர தீபம் காட்டி நடுத்தெருவில் உடைப்பதும் நமது நாட்டின் பழக்கமாகும்.

வெண் பூசணி லேகியம்

இம் முறை சித்த மருத்துவர்களின் சிறப்பானதோர் முறை! பாமர மக்களால் இம் முறைப்படி செய்ய முடியாது. எனினும் அவரவர்கள் இருக்குமிடத்தில் உள்ள பழம் பெரும் சித்த மருத்து வர்களை அணுகி அவர்களை கேட்க அவர்களும் மனமுவந்து செய்து தரக்கூடும். இந்த வெண் பூசணி லேகியத்தில் தென்னம்பாளை பூவின் ரசம், தாழம்பூவின் ரசம் மற்றும் கடைச்சரக்குகள் அநேகம் சேர்த்து தயாரிக்கும் உன்னதமான முறை. இம் முறைப்படி தயாரித்துக் கொடுக்கும் லேகியம் நாள்பட்ட சயரோகம், காசம், ஈளை இருமல், ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களை வேருடன் நீக்கும். நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களை குணப்படுத்துவதில் வெண் பூசணி லேகியம் நிகரற்றது. எனவே வாசக அன்பர்கள் இந்த சாம்பல் பூசணியை உணவாகவும், திருஷ்டி கழிக்கவும், நோய்க்கு உற்ற நண்பனுகவும் நினைவில் வைக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

" வெண்பூசணிக் காய்க்கு பித்தமொடு காய்ச்சல்
கண்ணெரிவு நீங்கும் நீர்க்கட்டருகல் மருந்திடுதல்
பித்தசுரம் அஸ்திசுரம் பேய்வறட்சி மேகமும்போம்
மெத்த அனில்முறும் விள் " (அ.கு.)

உ

சீந்தில் கொடி

தேவர்கள் பாற்கடலைக் கடைந்தபோது அமிர்தம் வந்ததாக புராண வரலாறு. அந்த அமிர்தத்திற்கு நரை, திரை, மூப்பு சாக்காடின்றி வாழ்வதற்கு சக்தி இருந்தது என்று கூறுகிறது. தேவலோகத்திலே இருந்தால் நமக்கு அதைப்பற்றி என்ன கவலை! நாம் வாழும் பூலோகத்திலே அமிர்தம் கிடைக்குமா என்று கேட்பவர்களுக்கு, இந்த அமிர்தக் கொடியை அறிமுகம் செய்து வைக்கலாம்.

அகத்தியர் சிலவகை மூலிகைகளைத்தான் அடைமொழிகளில் கூறினர். அதாவது ஆங்கிலத்தில் இதற்கு (Pet Name) என்று கூறுவர். இது செல்லமாக அழைக்கும் பெயர். முசுமுசுக்கையை அகத்தியர் மாமூலி என்று அழைத்தார். அது போலவே இந்த சீந்தில் கொடிக்கும் அந்த மாதிரியாக அமிர்தவல்லி என்றே அழைத்தார். ஏனெனில் இது தேவர்கள் உண்ட அமிர்தத்திற்கு ஒப்பான மூலிகை என்று கருதி இருக்கக்கூடும். உண்மையும் அதுதான்!

வல்லி என்று சிலவகை மூலிகைகளுக்கு பெயரிட்டுள்ளது ஏன்? பல்லி என்றழைக்கக் கூடாதா? தமிழ் வார்த்தைகளின் ஒலிகளிலேயே ஓர் கருத்து மனதில் தோன்றி விடுகிறது. வல்லி என்ருல் கொடி. நேராக செங்குத்தாக வளராமல் வளைந்து வளைந்து போகும் கொடிகளுக்கெல்லாம் தமிழ்ப் பெயர்கள் வல்லி என்பதாகும். வஜ்ஜிரவல்லி, சிங்கவல்லி, நாகவல்லி என்பன போன்றவைகள் யாவும் கொடி இனங்கள் தாம்.

அமிர்தவல்லியை அமுதக் கொடி என்றும் கூறுவர். அமுது என்ருல் உணவு. எனவே இது அமுது என்னும் உணவு சத்தையும் உடலுக்கு ஊட்டச் சத்து அளிப்பதால் அமுதக்கொடி என்றும் வந்து இருக்கலாம். ஆக உயிர், உடல் இவை இரண் டிற்கும் ஏற்றது சீந்தில் கொடி எனில் மிகையாகாது.

சீந்தில் கொடி வகைகள்

இதில் மூன்று வகை கொடிகள் உண்டு. சாதாரணமாக (1) சீந்தில், (2) பேய் சீந்தில், (3) பொற்சீந்தில். (1) சீந்தில் கொடி என்பது பற்றித்தான் இங்கு கூறப்படுவது. (2) பேய் சீந்தில் என்பது பற்றி முன்னமேயே தினமணி சுடரிலும், மூலிகை மணியிலும் கருடன் கிழங்கு (ஆகாச கருடன்) என்ற பெயரில் வெளிவந்துள்ளது. பொற்சீந்தில் என்பது எங்கும் காணக் கிடைக்காது. மிகவும் அரிதாக கிடைக்கும். இதன் வேரில் ஆகாச கருடன் போல் வேருடன் இணைந்த கிழங்கு ஒரு மாங்காய் அளவு இருப்பின் அதற்கு கீழே 2 முதல் 3 அடி ஆழத்திற்கு கீழாக வேர் ஒன்றும் தொடர்பு இல்லாமலே ஒரு பெரிய பூசணிக்காய் அளவு கிழங்கு இருக்கும். இது இல்லாமல் இருக்கும் கொடியை பொற்சீந்தில் என்று கூற இயலாது. மேலும் இது மிக அரிதாகவும் கிடைப்பதாகையால் இவை இரண்டையும் விடுத்து அமிர்தவல்லி என்ற சீந்தில் கொடியைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளலாம்.



அமிர்தவல்லி

சாகா மூலிகை!

சீந்தில் கொடி என்று எப்படி நிதானிப்பது? இந்தக் கொடி சுண்டு விரல் கனமுடையதாகி ஒரு மரத்தைப் பற்றி வானளாவ ஓங்கி மரத்தையே சுற்றி வளைத்து இலைகளை விடும். இதன் இலை வெற்றிலைப் போல் பச்சைப் பசேல் என்றும், பழம் சிகப்பு நிறமாகவும் சிறியதாகவும் இருக்கும். கொடியை அறுத்து விட்டால் இலைகள் வாடாமல் பசுமையாகவே இருக்கும். எனவே இந்த இனத்திற்கு சாகா மூலிகைகள் என்று பெயர் வந்து இருக்கலாம். மேலும் இந்த சீந்தில் கொடியை பலவித யாகங்களில் போட்டு புதைக்கின்றனர். அபமிருத்யு ஹோமம் என்ற சடங்கு களில் சீந்தில் கொடி பிரதானமாக சேர்க்கப்படுகிறது. தீராத நோயுடையவர்களுக்கு மேற்கண்ட ஹோமத்தால் நோய்கள் நீங்குவதை கண்கூடாக காண்கிறோம். இதனாலும் சீந்தில் கொடியை சாகா மூலிகை என்போரும் உண்டு. சீந்தில் கொடி என்று தெரிந்து கொள்ள இதன் கொடியிலிருந்து மெல்லிய நூல் போன்ற விழுதுகள் தொங்கி இருக்கும். இது இல்லாவிடில் அந்த கொடி சீந்தில் கொடி அல்ல, அது ஆகாச கருடன் என்று தீர்மானித்து விடலாம்.

உபயோகமும் குணமும்

சீந்தில் கொடியின் இலை-கொடி-வேர் (கிழங்கு) சமூலம் யாவுமே மருத்துவப் பயனுக்க் கூடியதே. இது உடலுக்கு உரமாக்கவும் உடலை தேற்றவும் செய்வதுடன் காமம் பெருக்கியாகவும், வெப்பமுண்டாக்கவும் உள்ளழல் ஆற்றவும், பசித் தூண்டவும், முறைவெப்பமகற்றவும், சிறுநீர் பெருக்கவும் செய்கின்ற திறமை உடையதாகும்.

சீந்தில் கொடியின் சக்தி விசேஷமாக எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்காது! ஆமாம். தேன் கூடுகளில் தேன் சேகரிக்கும் வண்டுகள் வளர்பிறை பௌர்ணமி முதல் கூடுகளில் தேனை சேகரித்த பின்னர், அமாவாசைக்கும் அதன் பின்னர் ஒரு சொட்டு தேனும் இருக்காமல் காலியாகி விடுவது போல் சீந்தில் கொடியிலும் உண்டு. அதாவது மாரிகாலம், பனிக் குளிர் காலத்தில் சீந்தில் கொடியின் சத்து மிக மிக குறைந்தே காணும். நல்ல கோடை காலத்திலே இதன் சத்து மிகுந்து காணும். சிவகரந்தை என்ற மூலிகையை கடும் கோடையில் காண முடியாது. இப்படி பருவ கால மூலிகைகளாகிய பல மூலிகைகளில் சீந்தில் கொடியும் ஒன்று என்றால் மிகையல்ல.

இலை

சீந்தில் கொடியின் இலைகளை வதக்கி அடிபட்ட ரணங்கள், புண்கள் மீது கட்டிவரலாம் அல்லது அரைத்து கட்டி வரலாம். அடிபட்ட ரணத்தால் சீழ் பிடிக்காமல் விரைவில் ஆறும். ரத்தக் கட்டிகள் மற்றும் எந்த வித கட்டிகளும் பழுக்காமல் இருக்கும் போது பெரிய இலைகளாக எடுத்து, ஆமணக்கெண்ணைத் தடவி அனலில் காட்டி அதன் மேல் போட்டுவர அவை கரைந்து இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

சீந்தில் கொடி இலையை அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு கோடை காலத்தில் மட்டும் அதாவது மார்ச் முதல் ஏப்ரல் கடைசி வரை 60 நாட்களுக்கு அதாவது பங்குனி மாதம் 10 தேதி முதல் சித்திரை மாதம் முழுவதும் வைகாசி முதல் வாரம் முடிய 60 நாட்களுக்கு காலையில் வெறும் வயிற்றில் தவறாமல் சாப்பிட்டுவர தீராத நீரிழிவு சர்க்கரை வியாதிகள் எல்லாம் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும். ஆனால் இன்சுலின் போன்ற ஆங்கில ஊசி மருந்துகளை நம்பி போட்டுக் கொண்டவர்களுக்குப் பூரணமாக குணமாவது சந்தேகம் தான்!

வயிற்றுக் கோளாறு, உப்பிசம், அசீரணம், பசியின்மை ஆகியவைகளுக்கு நன்றாக முற்றிய சீந்தில் கொடியை (கோடை காலத்தில் சேகரித்ததை) எடுத்து இடித்து ஒரு பலம் சுக்கு, அரை பலம் கொத்தமல்லி, அரை பலம் அதிமதுரம், சோம்பு கால் பலம் சேர்த்து யாவும் ஒன்றிரண்டாக இடித்து அரைபடி தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி கால் படியாக சுண்டக் காய்ச்சிக் கொண்டு காலை மாலை இரண்டு வேளை ஒரு ஆழாக்கு வீதம் வடிகட்டி இப்படி 3 நாள் குடிக்க மேல்கண்ட நோய்கள் நிச்சயமாக விலகிப் போகும்.

சீந்தில் சர்க்கரை

முற்றிய கொடியில் ஒருவித சத்து எடுக்கலாம்.

முறை விபரம் : நன்றாய் இடித்த சீந்தில் கொடி 1 வீசை எடுத்து அதில் 5 படி நீர்விட்டு கடைந்து, அப்படியே 24 மணி நேரம் விட்டு நீரை முக்கால் பாகம் வடித்து விட்டு, கால் பாகம் நீரும் திப்பியையும் மீண்டும் கடைந்து கசக்கிப் பிழிந்து, மீண்டும் நீர் விட்டு 24 மணி நேரம் தெளிய வைத்த பின்பு, வடித்து விட்டு முன் போலவே மூன்றாவது தடவையும் கசக்கிப் பிழிந்து திப்பியை கசக்கிப் பிழிந்து வெளியே போட்டு விடவும். பிறகு மறுநாள்

வரையில் அந்த நீரை அசையாமல் தெளிய வைத்து மெதுவாக நீரை வடித்து விட்டால் அடியில் ஒருவித மாவு படிந்து இருக்கும். இதை அப்படியே வெய்யிலில் உலர்த்தி ஒரு புட்டியில் பத்திரப் படுத்திக் கொண்டு "சீந்தில் சர்க்கரை" என்று பெயர் எழுதி ஒட்டிக் கொள்ளவும்.

இதை வாயில் போட்டு ருசிக்க கைப்பு ருசியாக இருக்கும். இந்த சர்க்கரை கல்லீரல், மண்ணீரல், வலப்பாட்டீரல், நுரையீரல் ஆகிய அரச உறுப்புக்களில் நன்கு வேலை செய்யக் கூடியது. குறிப்பாக நீரிழிவு, காமாலை, பாண்டு, சோகை, வீக்கம், இருமல், சளி, கபம், வாந்தி, மூர்ச்சை ஆகியவைகளுக்கு மற்ற சித்த மருந்துகளின் துணைகொண்டு இந்த சீந்தில் சர்க்கரையால் பூரண குணப்படுத்தலாம். இந்த சீந்திற் சர்க்கரையை நமது நாட்டு மருத்துவர்கள் அவரவர் அனுபவத்துக் கேற்றவாறு பலமுறைகளில் தயாரித்துக் கொள்ளுவதும் உண்டு. என்றாலும் கோடை காலத்தில் தயாரிப்பதுதான் நல்ல குணமுள்ளதாக இருக்கும்.

அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்

இத்த சீந்தில் சக்தியைக் கொண்டு மற்ற மூலிகை சத்து, வித்து, கிழங்கு ஆகியவைகளைக் கொண்டு செய்யும் லேகியத்திற்கு அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம் என்பார்கள். உடம்பில் சிறுநீர் மூத்திர சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும் இது மிகவும் உபயோகமான முறையாகும்.

சீந்தில் சர்க்கரையுடன் தூய்மையாக முறையுடன் செய்யப்பட்ட கிருஷ்ணுப்ரக செந்தூரத்தை சேர்த்துக் கொடுப்பதால் மேகம், நீரிழிவு, தாது வெட்டை, மேக வெட்டை, குட்டம், மகா குட்டம் நீங்கிவிடும். ரத்தம் சுத்தியாகும். இதயம் பலப்பட்டு போகும். மேலும் இந்த சீந்திற் சக்கரையைக் கொண்டு சித்த மருத்துவர்கள் அமுதாதிப்பொடி அமுதவல்லி சூரணம் ஆகியவைகளை செய்வது நமது நாட்டுப் பழக்கம்.

சீந்தில் கிழங்கு

ஆகாச கருடன் போலவே இந்த சீந்தில் கொடியின் அடியிலும் கிழங்கு காணும். இக் கிழங்கை சேகரித்து பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு, குடிநீர், கிருதம், லேகியமாகவும் செய்து கொடுப்பதுண்டு. இதனால் சகல மேகமும், காய்ச்சல், பாம்புகடி விடம், மாந்தம், பேதி ஆகியவைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

மாந்திரீகத்தில் சீந்தில் கொடி

சீந்தில் கொடிக்கு மஞ்சள் நூலால் காப்பு கட்டி தூபதீபம் காட்டி அதற்குரிய மந்திரங்களை செபித்து எடுத்து குளிசமாடி ரட்சை செய்து அணிய சர்வ நாகங்களும் கட்டுப்படும். அவைகள் பிறரை தீண்டிய பிறகும் கூப்பிட்டு விஷத்தை எடுக்கச் செய்ய லாம். இத்தகைய அபூர்வ சக்தி நம் முன்னோர்களுக்கும் சித்தர் களுக்கும் இருந்தது.

சீந்தில் கொடியைப் பற்றி நமது கோவை திரு. ஜி. டி. நாயுடு அவர்களிடமிருந்து காலம் சென்ற P. B. P. நாயுடு என்பவர் பலகாலம் ஆய்ந்து ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார்கள். இதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் பல அரிய உண்மைகள் கிடைத்து இருப்பதாக நாயுடு அவர்கள் ஒரு சமயம் கூறியுள்ளார். எனவே சீந்தில் கொடியைப் பற்றி வாசக அன்பர்கள் நன்கு தெரிந்து வைக்க வாழ்க்கை பயன் பெறும்.

" சீந்தில் கிழங்கருந்த தீபனமாம் மேகவகை,
போந்த வுதிரம் பித்தம் பொங்குசுர—மாந்தம்
அதிசாரம் வெய்யகணம் ஆம்பல் நோயோடே
கதிவிடமுங் கெட்டுவிடுங் காண் (கு. மு.)



ஆடு தீண்டாப் பாளை

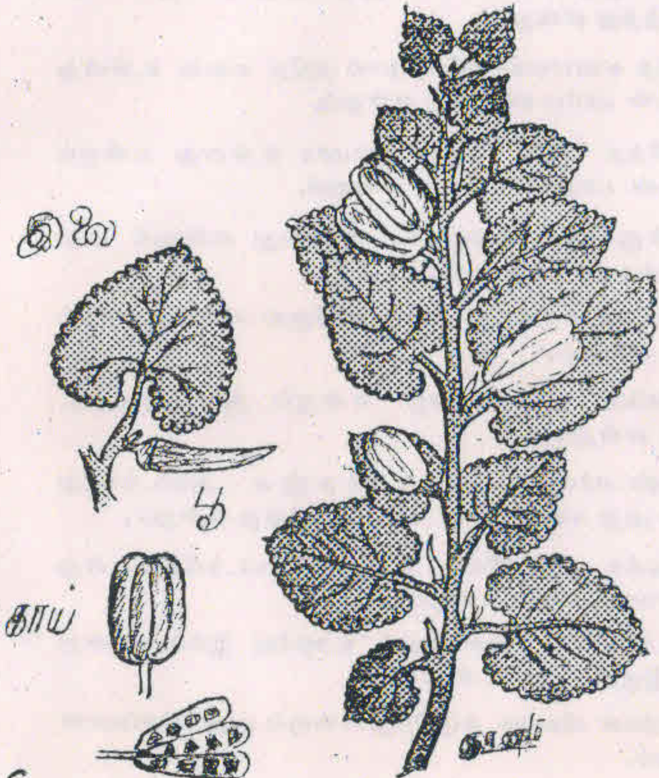
ஆடு தீண்டாத பாளையைத் தெரியுமா உங்களுக்கு? இதற்கு முன்னர் ஒரு சமயம் ஆடாதொடை என்ற மூலிகையை பற்றி வாசக அன்பர்கள் வாசித்திருப்பீர்கள். அந்த ஆடாதொடை வேறு! இந்த ஆடு தீண்டாப் பாளை வேறு! இதற்கு வித்தியாசம் தெரியாதவர்கள் இரண்டும் ஒன்று தான் என்று வாதாடுவார்கள்.

இந்த ஆடு தீண்டாப் பாளை என்பது கொடி வகுப்பைச் சார்ந்தது. ஆனால் ஆடாதொடை என்பது மாமரத்தின் இலைபோல் உள்ள குத்துச்செடி இனத்தைச் சார்ந்தது. பெயரில் வித்தியாசம் உள்ளது போலவே இந்த இருவகை மூலிகைகளும் குணத்திலும் மாறுபட்டுள்ளது என்பதை வாசக அன்பர்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

இப்பொழுது குறிப்பிடும் ஆடு தீண்டாப்பாளை தரையோடு கொடியாக படர்ந்து வளரும் கொடி இனத்தைச் சார்ந்தது என்பதை குறிப்பிட்டோம்.

இதன் இலைகள் சாம்பல் பூத்த பசுமை நிறத்துடன் சுருங்கி வளைவு வளைவாக பூமியிலிருந்து காம்பை மேல் நோக்கி விட்டு இலைகள் பல மடிப்புகளாக இருக்கும். காய்கள் அரு நெல்லிக்காய் போல் இலைக்கணுக்களுடன் காய்த்து இருக்கும். பூக்கள் கருநீல மாக குச்சிபோல் நீண்டு இருக்கும். இந்த " ஆடு தீண்டாப்பாளை" ஆற்றின் படுகையோரங்களிலும், மணற்பாங்கான நிலங்களிலும் அரிதாக காணக் கிடைக்கக் கூடியது.

இந்த ஆடு இருக்கிறதே! அதாவது வெள்ளாடு, அது எல்லாவித மூலிகைகளையும் தின்னும், செங்குத்தான மலைப் பாதைகளில் ஏறி பலவித மூலிகைகளையும் தின்னக் கூடிய வெள்ளாடு, இந்த மூலிகையைத் தீண்டவும் செய்யாது ஆமாம்! இதனால்தான் இதற்கு ஆடு தீண்டாப்பாளை என்ற பெயர் வந்தது. பெயரில் எவ்வளவு ஆழ்ந்த பொருள் உடையது பாருங்கள். இப்படி காரணப் பெயர் கொண்ட மூலிகையின் மருத்துவ குணத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வது மனித சமுதாயத்திற்கே ஓர் வரப்பிரசாதமாகும் என்றே மதிப்பிடலாம். இக் கொடியினம் சிறியதாக வளருவதால் பூண்டு இனம் என்றே மதிக்கலாம்.



குணமும் பயனும்

ஆடு தீண்டாப்பாளையை உணவாக புசிப்பதில்லை. ஏனெனில் இவை தின்றவுடன் குமட்டலை உண்டாக்கிவிடும். எனவே, இதை மருந்தாக குடிநீர் (கியாழம்) உலர்ந்த இலைப் பொடியாக பயன்படுத்துவது நமது நாட்டில் வழக்கு. இதன் குணதிசயம் யாதெனில் புழுக்கொல்லி, நீர்மலம்போக்கி, வெப்பம் உண்டாக்கி, ருதுஉண்டாக்கி, உரமாக்கி, முறை வெப்பகற்றி ஆகிய செய்கைகளை உடையதாகும்.

பலவித பாம்பு கடி, பூச்சிக்கடிவிடங்கள், சிலந்திக் கட்டிகள் மலக்கிருமிகள், வாத நோய்கள், கருங்குட்டம், யானைத்தோல், **சர்ம சொறிகள் ஆகியவைகள் நீங்கிவிடும்.**

இலையின் பயன்

இலையை நிழலிலுலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு சிட்டிகை வெந்நீரில் கலந்து குடித்துவர மேல் குறிப்பிட்ட நோய்கள் யாவும் தீரும்.

விஷக்கடிகளுக்கு

ஆடு தீண்டாப் பாளையை விஷக்கடிகளுக்கு பயன் படுத்துவது நமது நாட்டின் தொன்மையான பழக்கமாகும். எல்லாவித கடும் விஷங்களை எல்லாம் நீக்கும் தலையான மூலிகை ஆடு தீண்டாப்பாளை என்றால் மிகையல்ல!

இன்ன பாம்பு கடித்துள்ளது என்று அறிய!

சில சமயம் மனிதர்களைக் கடித்த பாம்புகளும் மற்றும் விஷமுடைய நஞ்சுயிர்களும் காணாமல் மறைந்து விடும்! அது சமயம் என்ன கடித்தது என்பதை யாரால் கூற முடியும்? தற்கால நவீன முறையில் பயின்ற மருத்துவர்களாலும் முடியாது! இவர்கள் பயின்றதெல்லாம் கடி விடங்களுக்கு முறிவு மருந்து என்ற ஒரு பொதுவான முறையை கண்டுபிடிப்பதுதானே ஒழிய, இன்ன விடம் தீண்டியது என்பதை நவீன பல விஞ்ஞானக் கருவிகளை வைத்துக்கொண்டு இருக்கும் இவர்களாலேயே கண்டுபிடிக்கவே முடியாது என்பதை திடமாகக் கூறலாம்.

ஆனால் நமது பழம் பெருமை வாய்ந்த சித்த மருத்துவத்திலே இவைகளை கண்டு பிடிக்க அரிய சில மூலிகை வகைகளை கடியுண்டவனுக்குக் கொடுத்து சுவைக்கச் சொல்லி, அந்த ருசியின் தன்மைகளை கேட்டறிந்து இன்ன விடம் இன்ன பாம்பு கடித்துள்ளது என்பதைத் தெளிவாகக் கூறுவர். இதையெல்லாம் சித்தர்கள் பாடல்களாகவே பாடி வைத்து, கர்ண பரம்பரையாகவே கேட்டு, தொடர்ந்து வந்தது. அவைகளில் இந்த ஆடு தீண்டாப்பாளையைப் பற்றி மட்டும் கவனிப்போம்.

உதவுகிறே னுடுதீண்டாப் பாளை வேரை
உத்தமனே வாயிலிட்டுண்ணும் போது
இதமாக வெல்லம் போலிருந்தால் நாகம்
இனித்தபின் னிளைத்த தென்றால் மூக்கனுகும்
அதிகமாய்ப் புளித்ததென்றால் வழலைசாதி
அதிலேதான் வழுவழுக்கிற் கரிய வழலை
மதிமயக்கக் காரமடா மயக்கராவும்
மனம்போலே விருக்குமடா புடையன்தானே ''

'' தானை மண்டலியோ முட்கீரை மீந்தால்
தான் புளித்துரைத்ததெனிற் பெருவிரியனுகும்
ஆனுவாய் தலைநடுக்கும் விரியன் சாதி
அதிகமாய்க் கடுகடுக்கும் கொம்பேறிமூக்கன்
ஊனுவைச் சுருட்டுமடா சுருட்டையானல்
உண்ணுக்கே சரசரக்கிம் சாரையானல்
காணுக்கண் நெஞ்சடைக்கும் கண்னெஞ்சாத்தான்
கண்விழிக்க வொட்டாதாங் குண்மையாமே ''

(க. து) விஷக்கடியுண்டவனுக்கு ஆடு தீண்டாப்பாளை வேரை கடித்து மென்றுதின்று சுவைக்கும்படி சொல்ல வேண்டும். இப்படி கடித்து சுவைத்து தின்று வரும் சுவைகளால் இன்ன பாம்பு கடித்தது என்று கூறிவிடலாம்.

(1) வெல்லம் போல இனிப்பு ருசியுடையதாக இருந்தால் கடித்தது நல்லப்பாம்பு என்றும்,

(2) முதலில் இனித்த பின்பு இளைக்கிறது என்ருல் கொம்பேறி மூக்கன் பாம்பு என்றும்,

(3) அதிகமாகப் புளிக்கிறது என்ருல், வழலை பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(4) புளிப்புடன் வழவழப்பாக உள்ளது என்ருல் கருவழலை பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(5) மயக்கத்துடன் காரமாக இருக்கிறது என்ருல் மயக் கரவு பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(6) எந்த சுவையை நினைத்தால் அதே சுவை உள்ளது என்ருல் புடையன் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(7) புளித்த பின்பு அதிக காரமாக உள்ளது என்ருல் அது பெருவிரியன் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(8) முள்ளுக்கீரை சுவையாக உள்ளது என்ருல் அது சீதமண்டல பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(9) தலை நடுங்குகிறது என்று கூறினல் விரியன் சாதிப் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(10) நாக்கு கடுகடுக்கிறது என்ருல் அது சுருட்டை பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(11) கண்பார்வை மறைந்து நெஞ்சு அடைக்கிறது என்று கூறினல் அது கண்நஞ்சன் பாம்பு கடித்தது என்றும்,

(12) தூங்க முடியவில்லை, நெஞ்சு படபடக்கிறது என்று கூறினல் அது சவடிப் பாம்பு என்றும்,

(13) உடம்பில் கிள்ளினலும் உணர்வு இல்லை என்று கூறினல் அது இருதலை மணியன் என்றும்,

(14) பற்கள் மிகவும் சுடுகிறது என்ருல் அது செய்யான் கடித்தது என்றும்,

(15) மூக்கு சலசல என்று எரிகிறது என்ருல் அது செய்யான் கடிவிடம் என்றும்,

(16) வாந்தி எடுத்தால் அது அரணைக்கடி என்றும்,

(17) கண், காது, இவைகளை அடைக்கிறது, சப்தம் வருகிறது என்ருல் அது மூஞ்சுறு கடிவிடம் என்றும்,

(18) இந்த ருசிகள் ஏதும் இல்லை, அது மிகவும் கைப்பு (கசப்பு) ருசியாக இருக்கிறது என்ருல் அவனை எந்தவித விடமும் தீண்டவில்லை என்று திடமாக கூறலாம்.

மேல் கண்ட விஷயத்தை விஷ ஆருடம் என்ற ஏட்டுப் பிரதி நூலில் கண் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே, அந்த 18 வித ருசிகளையும் ஆடு தீண்டாப்பாளையின் வேரைக் கொடுத்து அறியும் விதத்தை நம் முன்னோர்கள் அறிந்து வைத்துள்ளனர் என்பதை நாம் அறிய நவீன காலத்தில் வாழும் நமக்கு மிகுந்த ஆச்சரியத்தை விளைவிக்கிறது அன்றோ!

எனவே, இந்த ஆடு தீண்டாப்பாளை எது? என்பதை அறிந்து கொள்ள மிக ஆவல் இருக்கும் என்பதை எடுத்துக் கூற வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இதனால் நம்மைவிட பழங்காலத் தவர்கட்கு அறிவுத்திறனும், புலனாய்வும் எந்த அளவுக்கு இருக்கிறது என்பதனை ஆங்கில மருத்துவத்தைப் போற்றும் அறிவாளிகளே! சிந்தியுங்கள்.

சூதகத்தடை நீங்க!

ஆடு தீண்டாப்பாளையின் விதைகளை எடுத்து அரை முதல் ஒரு வராகனிடை வரை (5 கிராம்) சிற்றாமணக் கெண்ணெயில் கொடுக்க, நன்கு பேதியாகி வயிற்றுவலி, சூதகத்தடை, சூதகக் கட்டு, பிரசவ வேதனை, இவைகள் நீங்குவதுடன் மலக் கிருமிகளை வெளிப்படுத்தி பெண்கள் கற்பாசய நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

வேர்

வேரை அரைத்து 5 கிராம் அளவு உள்ளுக்கு காலை, மாலை கொடுத்துவர, சகலவித பாம்புக் கடிகளும் எளிதில் நீங்கும். ஆனால், பச்சரிசி புதுப்பானையில் பொங்கி, உப்பு, புளி நீக்கி மூன்று நாள் உணவு கொடுப்பது நல்லது.

பிரசவ வேதனை தீர

வேரை உலர்த்தி இடித்துத் தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு 10 கிராம் வீதம் வெந்நீருடன் கலந்து கொடுக்க, பிரசவ வேதனை தணிந்து விரைவில் சுகப் பிரசவமாகும்.

சமூலம்

ஒரு முழுச் செடியை, பூ, காய்களுடன் எடுத்து இடித்து சாறு பிழிந்து, அந்த அளவுக்கு நல்லெண்ணை சேர்த்து காய்ச்சி, பதத்தில் இறக்கி வடித்துக் கொண்டு, கரப்பான் சொறி, சிறங்கு, கருங்குட்டம் ஆகியவைகளுக்கு பூசிவர அவை உடலை விட்டு நீங்கி பூரண குணமடையும்.

"ஆடு தீண்டாப்பாளை மலக்கிருமி வன்சிலந்தி
நீடுகருங்குட்டம் நிறைகரப்பான்—ஆடிடச்செய்
எண்பது வாய்வும் இகல் குட்டமும் தீரும்
திண்பெறு நற்ருது வுமாஞ்செப்பு" (கு. மு.)

✻ மகிழம் பூ ✻

மகிழ் என்றால் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பது (அல்லது) ஆனந்த மயம், இன்பமயம் என்று பொருள். இப்படி ஆனந்த மயமான மூலிகையும் உண்டா? என்று கேட்டு விடாதீர்கள்! உலகில் மனிதராய்ப் பிறவி எடுப்பது தானும் மகிழ்ந்து பிறரையும் மகிழ வைக்கும் அறிஞர்களை நாம் பார்க்கவில்லையா? அதுபோல் மூலிகை உலகத்திலும் உண்டு. பிறரை மகிழவைக்கும் இந்த மூலிகையை "மகிழ்" என்று பெயர் வைத்து, சித்தர்கள் மகிழ்ச்சியடைந்ததில் வியப்பொன்றுமில்லை அல்லவா?

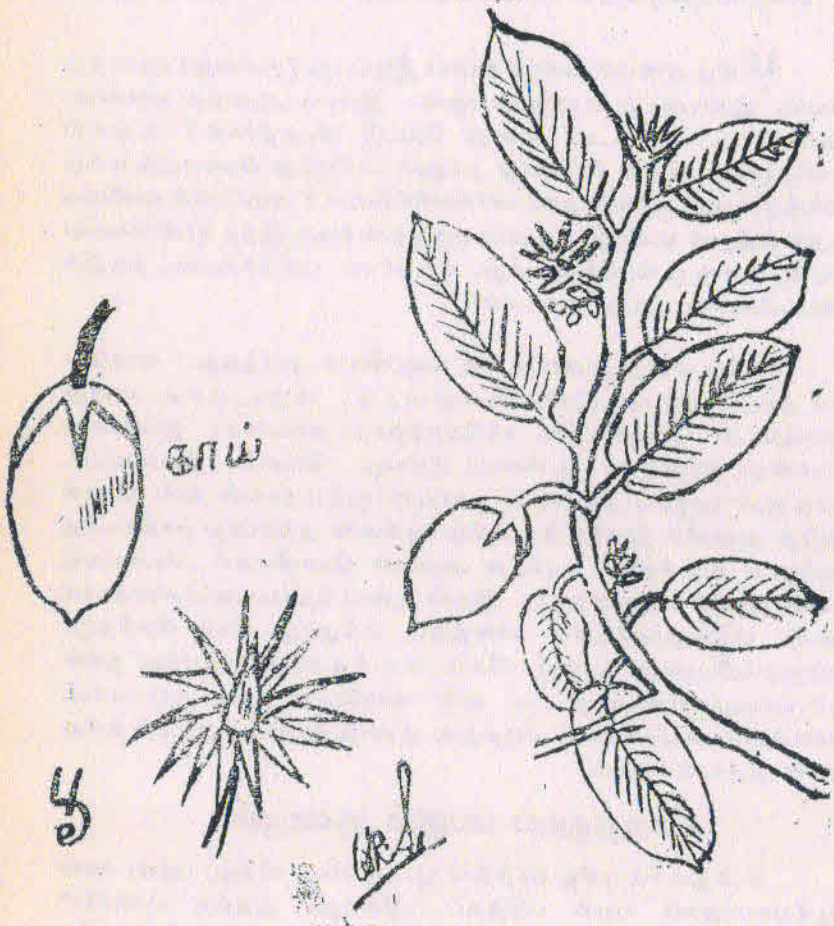
மகிழ் என்ற மூலிகை, மர வகுப்பைச் சார்ந்தது. எனவே நம் நாட்டு மக்கள் இதனை மகிழமரம், மகுடமரம் என்று அழைப்பர். இதன் இலை சற்றேறத்தாழ நாவல் மர இலையைப் போன்று இருக்கும். பூ மிகவும் சிறியது. வெள்ளை நிறமாகவும், வாடினால் பழுப்பு நிறமாகும். காயும், ஜம்பு நாவல் காய் போல் அதே அளவில் இருக்கும். மகிழ மரங்களை தற்போது காண்பதே அரிதாகி வருகிறது. புராதன அம்மன் கோவில்கள், சிவாலயங்களில் இதனைக் காணலாம். இதன் பூவை தெய்வ அர்ச்சனைக்காக பயன் படுத்துவார்கள். மணத்தில் மகிழம்பூ மிகச் சிறந்தது. மனோரம்மியமான மணம் வீசும் மலர்களில் மகிழம்பூ தான் தலையாயது என்பதை பல நூல் வாயிலாக நாம் அறியலாம். மணத்தில் மட்டுமல்ல! மருத்துவ குணத்திலும் மகிழ மரம் நல்ல பயன் தருவனவாகும்.

மருத்துவப் பயனும் குணமும்

பொதுவாக மகிழ மரத்தின் பூ, பட்டை, வித்து, பழம், காய் ஆகியவைதான் பயன் படுத்தப் படுகிறது. இதற்கு குளிர்ச்சியுண்டாக்கவும், காமம் பெருக்கவும், உடல் உரமாக்கி துவர்ப்பிக்கவும் சக்தியுடையாகிறது.

பூவின் பயன்

வசந்த காலத்திலே பூக்கும் நறுமணமுள்ள மலர்களில் மகிழம்பூ மிகுந்த வாசனையுடையது. பூக்களில் மிகச் சிறியதும் அதிக வாசனையுடைய இந்த மகிழம்பூக்கு வரலாற்றில் இடமும் உள்ளது.



ம கி ழ ம் பூ

"மடல் பெரிது தாழை மகிழ் இனிது கந்தம்
உடல் சிறியர் என்றிருக்க வேண்டா—கடல் பெரிது
மண்ணீரும் ஆகத்தஃருகே சிற்றூரல்
உண்ணீரும் ஆகிவிடும்." (செய்யுள்)

தாழை மடல் மிகப் பெரியது தான்! ஆனாலும் இனிய கந்தம் உடைய சிறிய மகிழம்பூவிற்கு அது இணையாகாது! அதுபோல அறிவில் சிறந்த பெரியோர்களை அவர் சிறிய உருவத்தைக் கொண்டு அளவிடலாகாது! கடல் மிகப் பெரிய இரைச்சல் கொண்ட நீர் தேக்கம் ஆக இருப்பினும் அந்த நீர் பருக பயன் படாது. எனினும் கடல் அருகே சிறிய குழியில் சுரக்கும் நீர், குடிப்பதற்கு ஆவதுபோல், இந்த சிறிய மகிழம்பூவின் மணத்திற்கு ஒப்பிட்டுக் காட்டப்படும். செய்யுள் எத்தனை பொருள் கொண்டது பார்த்தீர்களா?

தேக அனல் நீங்க

மகிழம் பூவை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து 2 குவளை தண்ணீரில் போட்டு 1 குவளையாக சுண்டக் காய்ச்சி, தினமும் இரண்டு வேளை குடித்து வருவதால், உடல் சூடு தணிவதுடன் நலிவினைப் போக்கி உடல் பலத்தை உண்டாக்கும்.

கலவி இன்பம் பெருக

மகிழம் பூவை 3 கைப்பிடி அளவு எடுத்து 1 குவளை நீரில் போட்டு அரை குவளையாக குடிநீர் காய்ச்சி, வடிகட்டி எடுத்து அத்துடன் காய்ச்சிய பசும் பால், கற்கண்டு சேர்த்து இரவு உணவுக்குப் பிறகு பருகி வரவும். மண வாழ்க்கையில் உள்ளோருக்கு கலவி இன்பம் பெருகும். நல்ல சக்தி உண்டாகும், அதற்கு பிறகும் ஆயாசமும், களைப்பும் வராமல் தடுக்கவும் செய்யும்.

தலைவலி மண்டை பீனிசம்

மகிழம்பூவை நன்கு உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு (பொடி போடுவது போல) மூக்கினுல் உள்ளிழுக்க தலைவலி நீங்கும், அத்துடன் மூக்கில் நீர் வடிந்து நாற்றமடிக்கும் மண்டை பீனிசமும் மெதுவாக நீங்கிப் போகும். இதன் பழத்தைத் தின்றாலும் தலைவலி நீங்கி விடும்.

பல் வலி நீங்க

மகிழ மரத்தின் இலையை குறுக அரிந்து நாலு கைப்பிடி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு நாலுபடி நீர் விட்டு காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு கருவேல மரப்பட்டைப் பொடியால் பல் துலக்கிவிட்டு இந்த காய்ச்சிய குடிநீரால் வாய் கொப்பளித்துவர வேண்டும். இப்படி 40 நாள் செய்துவர பல் நோய் யாவும் நீங்கும்.

பல் அசைவு நீங்க

மகிழ மரத்தின் பசுமையான இளம் காய்களை தின்று வந்தால் பல் இறுகி கெட்டியாகும்.

வித்து

மகிழ வித்துக்குத்தான் சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பான குணங்கள் உள்ளதாக கூறுலாம்.

மலக் கட்டு நீங்க

பெரியோர்களுக்கு மலக்குடல் சக்தியற்று வெளியேறாத போது மகிழ விதையை உலர்த்திப் பொடி செய்து 15 கிராம் அளவு நெய்யுடன் கூட்டி தினமும் இரண்டு (அ) மூன்று வேளை கொடுக்க மலக்குடல் அசைவு உண்டாக்கி மலத்தை வெளி தள்ளும். அத்துடன் சுக்கில சக்தி, தேக சக்தி பெரும்.

குழந்தைகளின் மலச்சிக்கலுக்கு

மலம் போகாத சில குழந்தைகளுக்கு ஆசனத்தில் புகை இலையை செருகுவார்கள். இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு புகை இலையை நீக்கி மகிழ மர விதையை பொடித்து சம அளவு நெய் சேர்த்து குழைத்து மெல்லிய துணியில் தடவி ஆசன வாயில் செருக எரிச்சலின்றி மலம் வெளித்தள்ளும்.

பாம்பு கடி விடம் போக்க

மகிழ விதையை வெண்னீர் விட்டு அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு உள்ளுக்கு கொடுக்க பாம்புகடி விடங்கள் முறிந்து விடும்.

கண்களின் நோய் தீர

தாய்ப்பாலுடன் மகிழ விதையை வெண்ணை போலரைத்து கண்களுக்கு மை தீட்டிவர கண் நோய்கள் நீங்கும்.

காய்ச்சல் குணமாக

மகிழ விதையை குடி நீர் செய்து குடித்துவர அனல் காய்ச்சல் நீங்கும்.

சித்தர்களின் இலகு மருத்துவ முறையான இவைகளை நீங்கள் செய்து குணம் பெறவேண்டுமானல் மகிழ மரம் எங்குள்ளதோ அங்கு நீங்கள் போக வேண்டியதுதான் காசு பணம் தேவையில்லை, மனம் தான். அத்துடன் நம் நாட்டின் மூலிகை மேல் நம்பிக்கை தேவை.

"தாதுவை நன் மெய்யழகை சக்தியையுண்டாக்கி விடுஞ்
சீதளமென் பார்கலிக்கஞ் செய்மருந்தாம் வாதை
மலத்தை விழித்தோடத்தை வல்விடத்தை வெப்பை
விலக்கு மகிழம் விதை!"

சித்த மருத்துவர்கள் வெள்ளி பற்பம் செய்ய மகிழம் பூவை காலத்தில் சேகரித்து பற்பம் முடித்து வைப்பார்கள்.



உ

பொருள் விளக்கத் தெளிவுரை!

106. மருத மரம் :

வழக்கு பெயர்கள் : மருது, ககுபம், பூதவம், பூலத்தி, அர்ச்சுனம், ஆங்கிலம் : அர்ஜுன மைரோபாலன், தெலுங்கு : மட்டி, மலையாளம் . மருதா, கன்னடம் : கைதர்யாவு, சமஸ்கிருதம் : அர்ஜுன, இந்தி : கைபால் அர்ஜுன.

உபயோகம் : இலை, பழம், விதை, பட்டை.

குணதிசயம் : இதய வெப்புண்டாக்கி, இதய வெப்படக்கி, இதய உரமாக்கி, துவர்ப்பி, தடதப்புண்டாக்கி.

107. அமுக்குரவு :

வழக்கு பெயர்கள் : அமுக்கிராக் கிழங்கு, அமுக்கிரி, அமுக்கரா, வராக கண்ணி, திடிச் செவி, இருளிச் செவி, அசுவகந்தி, அசுவம், அசுவந்தம். ஆங்கிலம் : விதானியா சாம்னிபெர்ரா, வின்டர் செர்ரி தெலுங்கு : பென்னேரு கிட்டா. மலையாளம் : அமுக்கரம். கன்னடம் : சோகடிபெரு. சமஸ்கிருதம் : அஸ்வகந்தா அரபிக் : ஹப்பல்சுக்ஞஜி ஹிந்தி, பெரீஷியன் : துக்மா கக்ஞஜி இந்தி. உருது : அஸ்கந்.

உபயோகம் : இலை, விதை, (வேர்) கிழங்கு.

குணதிசயம் : சிறுநீர் பெருக்கி, வெப்பகற்றி உடல் தேற்றி, காமம் பெருக்கி, வீக்க முருக்கி, உரமாக்கி, தாது வெப்பகற்றி, உறக்க முண்டாக்கி.

108. விழுதி :

வேறு பெயர்கள் விழுதி இலை ஆங்கிலம் : கிளியோமி புருடி கோஸா. இதர மொழிகளில் காணப்பட வில்லை.

உபயோகம் : இலை, சமூலம்.

குணதிசயம் : வாதமடக்கி, நீர் மலம் போக்கி, வீக்க முருக்கி, புழுக் கொல்லி, மேகப் பிணிபோக்கி.

109. நெல்லி மரம்

வேறு பெயர்கள் : கோரங்கம், ஆம்பல், மீதுந்து, தாத்தாரி, தாத்தரி, ஆமரிகம், ஆலகம், ஆமலகம் ஆங்கிலம் : இந்தியன் கூஸ்பெர்ரி. லத்தீன் : பைலந்தஸ், எம்பிலிகா. தெலுங்கு : உசிரிகா. மலையாளம் : நெல்லிகாய். சமஸ்கிருதம் : ஆமலகி. இந்தி : அம்லிகா. அரபி : அம்லாஜ். பெரிஷியன் : அமிலா.

உபயோகம் : இலை, பூ, பட்டை, வேர், காய், விதை

குணதிசயம் : துவர்ப்பி, மல மிளக்கி, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, தூய்மையாக்கி, அழகு உண்டாக்கி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கும்.

110. வெள்ளறுகு :

வேறு பெயர்கள் : வெள்ளறுகு ஆங்கிலம் : அடிநிமா ஹிசோபி போலியா. மற்ற மொழிகளில் காணக் கிடைக்கவில்லை.

உபயோகம் : சமூலம், வேர்முதல் இலை, காய், பூ, யாவும்.

குணதிசயம்: வெப்பகற்றி, விடம் போக்கி, பசித்துண்டி, உடற்தேற்றி, மல மிளக்கி, உரமாக்கி, நுட் புழுக்கொல்லி, புழுக்கொல்லி.

111. நொச்சி :

வேறு பெயர்கள் : நித்தில், சிந்தூவாரம், சிந்துகம், நிர்குண்டி, நொர்க்குண்டி, இந்திர சூரியம். ஆங்கிலம் : பைவ் லீவ்ட் செஸ்டட்ரீ. லத்தீனம் : வைடெக்ஸ் நெகுண்டோ, தெலுங்கு : வாவிலி. மலையாளம் : நொச்சி. கன்னடம் : பில்நிகி. சமஸ்கிருதம் : நிர்குண்டி. இந்தி : சம்பாலு. சச்சு, ஷன்பாலி.

உபயோகம் : இலை, பூ, வேர், பட்டை.

குணதிசயம்: கோழையகற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி, துவர்ப்பி, குளர்ச்சியுண்டாக்கி. குடல் புழுவகற்றி, உடல் தேற்றி, உரமாக்கி, வெப்பகற்றி.

112. தழுதாழை :

வேறு பெயர்கள் : நத்தக்காரி, வாதமடக்கி, தக்காரி, ஆங்கிலம் : கிளியோடன்ரன், பிளமைடஸ், தெலுங்கு: திலகி. மலையாளம் : வாதமடக்கி. சமஸ்கிருதம் : வாதஜள்ளி. இந்தி : ஒரின்.

உபயோகம் : இலை, வேர்.

குணதிசயம் : துவர்ப்பி, உடற்றேற்றி, வாதமடக்கி, புழுக்கொல்லி, நுட் புழுக்கொல்லி.

113. சக்ரவர்த்திக் கீரை

வேறு பெயர்கள் : ஆங்கிலம் : அமராநிதஸ் ரெட்ஷேட் கீரின்ஸ் மற்ற மொழிகளில் காணக்கிடைத்தில.

உபயோகம் : சமூலம். இலை

குணதிசயம் : குருதிப் பெருக்கி, குளிர்ச்சி உண்டாக்கி, காமம் பெருக்கி, உடல் உரமாக்கி, மல மிளக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி.

114. புன்னை மரம் :

வேறு பெயர்கள் : நாகம், புன்னகம். ஆங்கிலம் : அலக்ஸாண்டிரியன் லாரல் லத்தீன் : கலோபில்லம் அப்பட்லம். தெலுங்கு : புன்னகமு. மலையாளம் : புன்ன. கன்னடம் : சுராயேன்ன சமஸ்கிருதம் : புன்னகர. இந்தி : உடீ

உபயோகம் : இலை, பூ, விதை, பட்டை, பிசின்.

குணதிசயம் : புண்ணாக்கி, புழுக்கொல்லி, துவர்ப்பி, வாந்தியுண்டாக்கி, நீர்மலம் போக்கி, நுட்புழுக் கொல்லி.

115. துத்தி :

வேறு பெயர்கள் : கிக்கசி. கக்கடி லத்தின் : அபுசிலான் இண்டிகம். ஆங்கிலம் : திகன்ட்ரி மல்லோ, தெலுங்கு : துத்துருபெண்டா. மலையாளம் : துத்தி. சமஸ்கிருதம் : கங்காடிகா. இந்தி : காங்கி.

உபயோகம் : இலை, பூ, வேர், பட்டை, விதை.

குணதிசயம் : உள்ளழலாற்றி, உரமாக்கி, மலமிளக்கி சிறுநீர் பெருக்கி, தாது வெப்பகற்றி, நுட்புழுக்கொல்லி.

116. விஷ்ணுக் கிராந்தி :

வேறு பெயர்கள் : விட்டுணுக் கிராந்தி, பராசிதம், அபராசி. ஆங்கிலம் & லத்தின் எவல்யுலஸ் அல்சினுய்ட்ஸ்.

தெலுங்கு: விஷ்ணுக் கிரண்டி மலையாளம் & கன்னடம்: விஷ்ணுக் கிராண்டி. சமஸ்கிருதம்: விஷ்ணுகந்தா. இந்தி: சங்க புஷ்டி.

உபயோகம்: சமூலம்.

குணதிசயம்: வியர்வை பெருக்கி, கோழையகற்றி, தாபமகற்றி, உள்ளழளாற்றி, உடற்தேற்றி, உரமாக்கி, வெப்ப கற்றி, புழுக் கொல்லி, நுட்புழுக் கொல்லி

117. பூசணி:

வேறு பெயர்: பரங்கிக்காய், பூசுணி, பூழியபலம், சாக்கரைப் பூசணி, சர்க்கரைப் பரங்கி, மஞ்சள் பூசணி. ஆங்கிலம்: ரெட் கவுர்ட். லத்தீன்: கூகுர் பைடா, மாக்ஸிமா. தெலுங்கு: கும்மிடிகாயா. மலையாளம்: சக்ர கும்பாலா. கன்னடம்: கும்பாலா. டச்சு: அரர்டாளு. இந்தி: கட்டு.

உபயோகம்: காய், விதை.

குணதிசயம்: சிறுநீர் பெருக்கி, முறிப்புண்டாக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி

118. சிறு சின்னி:

வேறு பெயர்கள்: சின்னி, கப்புதழை. ஆங்கிலம்: அகாலிபா புருடிகோசா, மற்ற மொழிகளில் காணக் கிடைக்கவில்லை.

உபயோகம்: இலை, வேர், மட்டும்.

குணதிசயம்: பசித்தூண்டி, நச்சரி, சர்வ விடம் போக்கி, உடற்தேற்றி, சென்னீரிளக்கி.

119. பப்பாளி:

வேறு பெயர்கள்: பப்பாய், பப்பைய்யா. ஆங்கிலம்: பாப்பாவ்ட்ரீ. லத்தீன்: காரிகாபப்பாயா. தெலுங்கு: பொப்பாயி மலையாளம்: பப்பாலம். கன்னடம்: பப்பாயி. அரபி: அம்பா ஹிண்டி. பெர்ஷியா: அம்பா ஹிண்டி. இந்தி: பாப்பய்யா.

உபயோகம்: காய், விதை, பால்.

குணதிசயம்: ருதுவுண்டாக்கி, கருப்பாசிய வெப்பமுண்டாக்கி, புழுக்கொல்லி, பூச்சி கொல்லி, மல மிளக்கி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி.

120. வஜ்ஜிரபீஜம்:

வேறு பெயர்கள்: கழற்சி, கழற்சிக் கொடி, கச்சக்காய், கெச்சக்காயி செடி, கழற்காய், கச்சக்காய், குபேராட்சி. ஆங்கிலம்: பொண்டக்நட், பிசிக்நட், மொலுக்கா பீன். லத்தீன்: கஸல்பினியா, பொண்டு செல்லா. தெலுங்கு: கெச்ச காயா. மலையாளம்: களஞ்சிக்குரு. கன்னடம்: கஜ்ஜக்கா காயி. சமஸ்கிருதம்: குபேராட்சி. அரபு: அக்கிட் மாகிட். பெர்ஷியன்: காயஹி இப்லிஸ். இந்தி: சாகர் கோட்டா, கல்கராஞ்சி, கடகாலிஜி. டச்சு: கட்சா.

உபயோகம்: இலை, கொட்டை, பட்டை, வேர்.

குணதிசயம்: முறை வெப்பகற்றி, வாதமடக்கும், வீக்கங் கரைச்சி, இசிவகற்றி, உரமாக்கும், புழுக்கொல்லி, ருதுவுண்டாக்கும், வீக்கமுருக்கும்.

121. மூக்கிரட்டை:

வேறு பெயர்கள்: புட்பகம், இரத்த புட்பிகா, முக்குரட்டை, முக்கரத்தி. லத்தீன்: பொஹார்வியா, டிப்பூசா.

தெலுங்கு : அடிக்கா மாமிடி மலையாளம் : தாவிசம்மா. இந்தி : கந்தபூர்ணு. உருது : திக்ரி-கா-ஜார். சமஸ்கிருதம் : புனர்னவா.

உபயோகம் : வேர், சமூலம், இலை.

குணுதிசயம் : கோழையகற்றி, வாந்தியுண்டாக்கும், குளிர்ச்சியுண்டாக்கும், மல மிளக்கும், சிறுநீர் பெருக்கும், புழுக்கொல்லி, நுரையீரல் நோயகற்றி, வாதப் பிணி விலக்கும்.

122. சந்தன மரம் :

வேறு பெயர்கள் : சந்தன மரம். ஆங்கிலம் : சாண்டல்வுட். லத்தீன் : சன்டாலம் ருப்ரம். தெலுங்கு : கந்தாபு செக்கா. மலையாளம் : சந்தன முட்டி. கன்னடம் ; கத்தாடா செக்கா. சமஸ்கிருதம் : ஸ்ரீ கந்தா சந்தனம். அரபு ; சண்டேல் அப்யாஸ். பெர்ஷியன் : சன்டேல்சுப்டு, இந்தி : சந்தன்.

உபயோகம் ; மரம், விறகு, எண்ணை.

குணுதிசயம் : குளிர்ச்சியுண்டாக்கும், அழுகல் அகற்றி, வெப்பமுண்டாக்கும், துவர்ப்பி, வியர்வை பெருக்கும், சிறுநீர் பெருக்கும், உடற்தேற்றி, தூய்மையாக்கும்.

123. நன்னாரி :

வேறு பெயர்கள் : நறுநெட்டி, பாதாள மூலி, சாரியம், பாற்கொடி, கோபாகு, கிருஷ்ணவல்லி, நீறுண்டி, கானனுசாரி, ஆங்கிலம் ; இண்டியன் சரசபரில்லா, லத்தீன் : எமிடெஸ் மஸ் இண்டிகஸ். தெலுங்கு : சுகந்தி. மலையாளம் : நன்னாரி. கன்னடம் ; சுகந்த பாலடா. சமஸ்கிருதம் ; சாரிபா. இந்தி ; மக்ரபு. உருது ; நாட்-கா-உஷ்பா.

126. சீந்தில் கொடி :

வேறு பெயர்கள் : சீந்தில், குட்டலி, சீந்திற் கிழங்கு அமிர்தை அமிர்தவல்லி, அமிர்தக் கொடி, சோம வல்லி. ஆங்கிலம் : ஹார்ட் லீவ்ட் மூன்சிட். லத்தீனம் : காக்குலஸ் கார்டிபோலியஸ். தெலுங்கு : டிப்படிகா மலையாளம் : அமுர்தா. கன்னடம் : அமுர்த வல்லி. சமஸ்கிருதம் : குடுச்சி இந்தி : குல்பெல்.

உபயோகம் : இலை, கொடி வேர், கிழங்கு, சமூலம்

குணுதிசயம் : முறை வெப்பகற்றி. காமம் பெருக்கி, உள்ளழலாற்றி, வெப்பமுண்டாக்கி, பசித்தூண்டி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, உடற்தேற்றி, உயிர்ச்சத்துண்டாக்கி.

127. ஆடு தீண்டாப் பாளை :

வேறு பெயர்கள், பங்கம்பாளை, மறியுணு மூலி, புழுக்கொல்லிப்பாளை, பாளை, ஆடுதொடப்பாளை, ஆங்கிலம் : இண்டியன் பார்த்வார்ட், வொர்ம் கில்லர், லத்தீன் : அரிஸ்டோ லோஹியா, பிராக்டிடா. தெலுங்கு : கடிடிகடா பராஆகூகட்டபாரா. மலையாளம் : ஆடு தீண்டாப்பாளா. கன்னடம் : சஞைல்லி, ஹூல்லு. சமஸ்கிருதம் : அஜஸ்புரி சஹா. இந்தி : கந்தன். டச்சு : கிராமார்.

உபயோகம் : இலை, விதை வேர், சமூலம்.

குணுதிசயம் : புழுக்கொல்லி, நச்சரி, ருதுவுண்டாக்கி, வெப்பமுண்டாக்கி, உரமாக்கி, நீர்மலம் போக்கி, முறைவெப்பகற்றி, உடற்தேற்றி.

128. மகிழம்பூ :

வேறு பெயர்கள் : மகிழ், இலஞ்சி, வகுளம். ஆங்கிலம் : மிமோஸ்பா இலஞ்சி. தெலுங்கு : போகடா. மலையாளம் : முகுழா. கன்னடம் : ராஞ்சி. சமஸ்கிருதம் : வாகுலா. இந்தி : முல்சாரி.

உபயோகம் : பூ, பட்டை, வித்து.

குணுதிசயம் : துவர்ப்பி, மணமூட்டி. உரமாக்கி, காமம் பெருக்கி.

(6-வது பாகம் முற்றும்.)

உபயோகம் : வேர்.

குணுதிசயம் : உடற்தேற்றி, உரமாக்கும், உள்ளழலாற்றி, வியர்வை பெருக்கும். மணமூட்டி, சிறுநீர் பெருக்கும், தாகமடக்கும், வெப்படக்கும்.

121. சர்க்கரைக் கொல்லி :

வேறு பெயர்கள் : சர்க்கரை கொல்லி, சிறு குரிந்தை. ஆங்கிலம் : ஜிம்னிமா சில்வஸ்ட்ரீ தெலுங்கு : பொடபத்ரா, புட்லபொட்ரா. மலையாளம் : செருகுறிஞ்சா சமஸ்கிருதம் : சர்பா டாருஸ்ட்ரிக், மேஷஸ்ருங்கி. இந்தி : சோட்டா டிலாட்டா. உருது : பார்பட்ரா.

உபயோகம் : இலை, வேர்.

குணுதிசயம் : கோழையகற்றி, வாந்தியுண்டாக்கும், குளிர்ச்சியுண்டாக்கும், உரமாக்கும், பசித்தூண்டி, துவர்ப்பி, காமம் பெருக்கும்.

125. சாம்பல் பூசணி :

வேறு பெயர்கள் : கலியாணப் பூசணிக்காய், தடியன்காய், வெண்பூசணி, பெரும் பூசணிக்காய். ஆங்கிலம் : ஒயிட் பம்ப்கின், லத்தீன் : குக்குர் பைடாபிபோ, தெலுங்கு : போடிடாபு கும்மிடி. மலையாளம் : கும்பலான்ஞ கும்பலம். கன்னடம் : புடிகும்பால்காயி. சமஸ்கிருதம் : குஷ்மாண்டம். இந்தி : குடிமாபீதா, கொண்டா. அரபு : மஜ்டாபா.

உபயோகம் : காய், விதை, இலை, பூ, கொடி வேர் ஆகியன.

குணுதிசயம் : வெப்படக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, உரமாக்கி, சிறுநீர் பெருக்கி, உடற்தேற்றி, உடல் உரமாக்கி, குருகிப் பெருக்கு க்கி.